A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

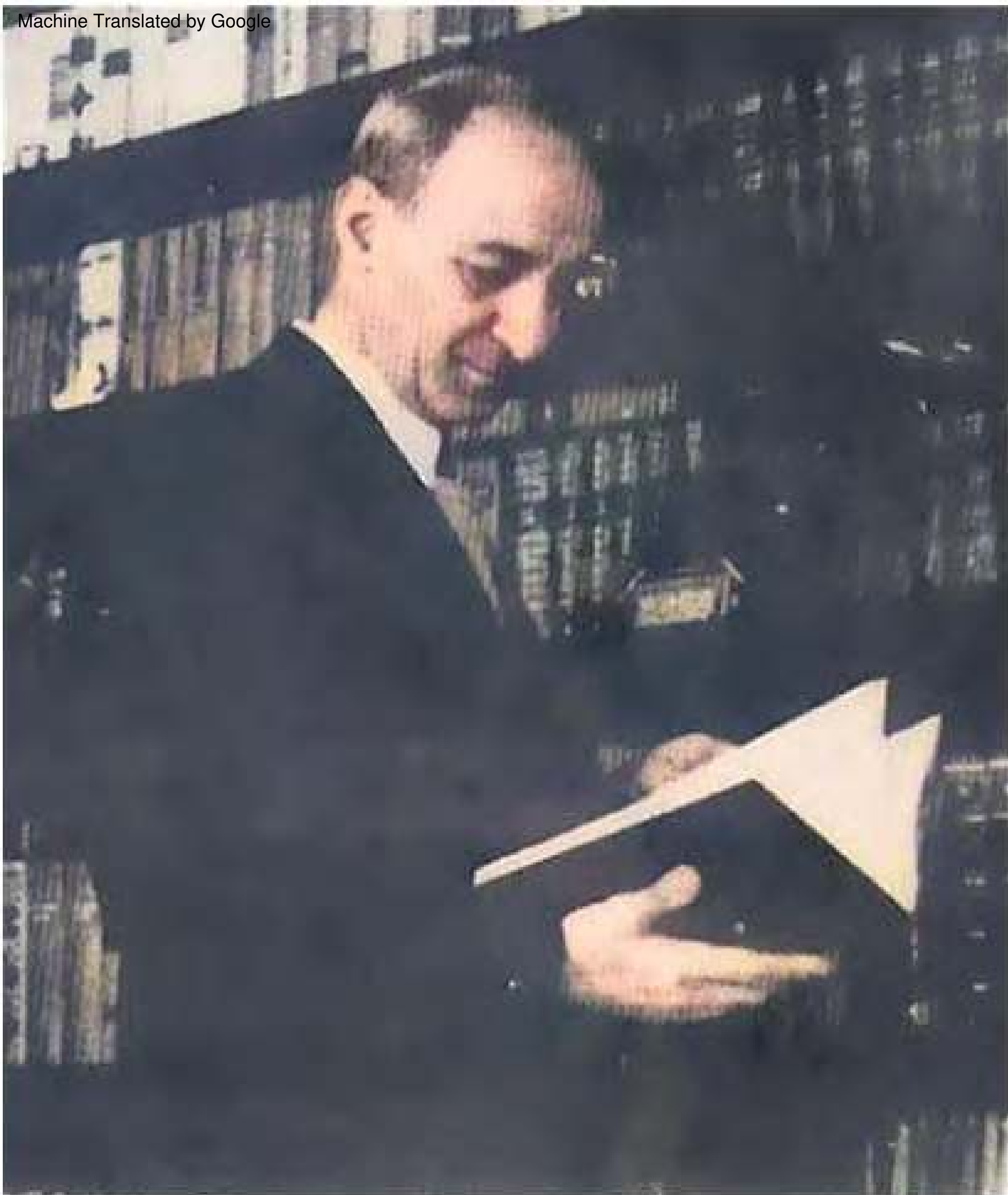
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, e könyv szerzője, aki a nyomás alatt haldoklott 19 évvel ezelőtt különböző betegségektől, mára a nyers-veganizmus teljesen megmentette minden bajától, és 75 évesen egy fiatalember erejével teljesen egészséges. Övé mindennapi tevékenységünk az, hogy megmutassuk az embereknek, hogy a világ összes betegségét és egyéb nyomorúságát a főtt (megölt) élelmiszerek, vegyszerek és egyéb holt anyagok fogyasztása okozza.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

NYERSÉTKEZÉS

Betegségektől, gonoszságoktól és mérgektől mentes új világ

Rendeljen és terjesszen RAW-EATING

A NYERSÉTKEZÉS TERJESZTÉSE A LEGNEMESEBB ÉS

A LEGFONTOSABB MUNKA EZEN A VILÁGON

Változat: angol 3. átdolgozott kiadás + perzsa kiadás (1976) &
„Főzött evés, halálos függőség” (1980) című perzsa füzet angolra fordítva

Tartalom

MÁSODIK RÉSZ

HARMADIK RÉSZ

ELŐSZÓ A 2. KIADÁSHOZ

Jelen könyv első része 1963-ban jelent meg RAW-EATING címmel. Ebben a kis kötetben, amely a táplálkozással kapcsolatos elképzeléseim rövid összefoglalását tartalmazza, a nyers étkezés szinte minden fontos aspektusát érintettem. Általánosságban elmondható, hogy nem kell hosszadalmas részletekbe bocsátkozni ahhoz, hogy a világ elé tárjuk azt az egyszerű igazságot, miszerint a főzési és finomítási műveletek, amelyek révén a természetes tápanyagokat nem természetes anyagokká degenerálják, nemcsak káros műveletek, megszegik a természet törvényeit, de minden betegség fő okozói. A legtudatlanabb ember is tisztán érzékeli, hogy a főtt ételeken és mérgező gyógyszereken alapuló orvostudomány ahelyett, hogy megszabadítaná az embereket a betegségektől, súlyos betegségek sokaságába vezeti az emberiséget, amelyektől minden más élőlény immunis.

A témáról néhány sort elolvasva a tisztán látó ember felébred letargikus közönyéből, és ráébred a helyzet teljes súlyára. Az emberek túlnyomó többsége azonban, mivel elvakítják az orvostudomány jelenlegi tévhiteit, és előítéletesek egy sor előzetes elképzeléstől, további információkat szeretne kapni a témáról. Ezért a könyv második részében további és részletesebb magyarázatokkal álltam elő számos kulcsfontosságú kérdésről. Ugyanakkor kihasználták a lehetőséget, hogy az első részben több kisebb átdolgozást és javítást hajtsanak végre. A könyv első kiadása alatt a nyers evés gondolata még kezdetleges szakaszában volt; ma már nagyon sok országban átültették a gyakorlatba. A főtt ételek és a mérgező gyógyszerek feladásával értelmes emberek ezrei gyógyultak ki a világ minden tájáról régóta fennálló betegségeikből, és most már gondtalanul, egészségben és boldogságban élhetnek. A könyv végén egy kis válogatást adtam az ilyen emberektől kapott számos levélből.

Amikor egy új gépet vagy műszert feltalálnak, néhány sikeres teszt elegendő a találmány megerősítéséhez vagy bizonyításához. Ma világszerte több ezer egészséges ember bizonyítja ezt

a nyers étkezés megmenti az emberiséget a földi összes betegség kíméletlen karmaitól. Gondolhattuk volna, hogy ez elegendő lett volna ahhoz, hogy a tudományos világot felébressze lomha kedvetlenségéből, és mindenkit meggyőzzen arról, hogy a nyers étkezés mindannyiunk számára hatalmas előnyökkel jár.
Ma a függőségektől elvakított emberek nemzetközi konferenciákat szerveznek a vélt világméretű élelmiszerhiány leküzdésére, és végtelenül nevetséges témákban tartanak beszédet, miközben a természettől kapott valódi élelmiszerek 80 százalékát meggondolatlanul saját kezükkel tönkreteszik főzés és finomítás.

Arra kérek minden igaz humanitáriust, hogy emelje fel szavát, és folyamatos követeléseikkel hívja fel a hatóságokat, hogy tegyenek azonnali lépéseket a nyers étkezés elveinek gyakorlati megvalósítása érdekében. Megérett az idő a cselekvésre.

ELSŐ RÉSZ

Hogyan fogtam fel a nyers étkezés ötletét

A nyers vegán élelmiszer legyen az egyetlen táplálék, amelyet az ember felvesz. A főtt ételek fogyasztásának szokását végleg el kell hagyni ezen a világon. Ez a természet tévedhetetlen igénye. A főtt ételek fogyasztása a legszörnyűbb barbárság az emberiség történetében, olyan barbárság, amiről úgy tűnik, senki sem tud, és amelynek mindenki öntudatlan áldozata lesz. Bármilyen furcsának is tűnik egyesek számára az elképzelés, ez az abszolút igazság, amellyel nem tudunk mást, mint megnyugodni.

Ez az igazság akkor vált nyilvánvalóvá számomra, amikor 18 év alapos tanulmányozás és nyomozás után meggyőződtem arról, hogy a 10.
éves fiát és 14 éves lányát természetellenes táplálkozás okozta. A tragédia végkifejletében jelentős szerepet játszott a Perzsiában, Franciaországban, Németországban és Svájcban elvégzett nagyszámú orvosi vizsgálat is, amelyek során a szervezetükben valamilyen specifikus betegséget próbáltak felderíteni, és az ezt követő számos gyógymód alkalmazása. A gyermekeim belehaltak abba a fokozatos lesoványodásba és minden szervük elsorvadásába, amelyet a természetellenes táplálkozás és a mérgező gyógyszerek okoztak.

Behatolhattam az orvostudomány titkaiba, és még tisztábban megfigyelhettem annak jó és rossz oldalait, mert nem ihletett meg az orvosi pálya, vagy az anyagi haszonszerzés lehetősége. Ösztönzőm elsősorban az volt, hogy mindent megtegyek szeretett gyermekeim egészségének helyreállításáért, később pedig az a buzgó vágy, hogy emléküket az emberiség számára hasznosan megörökítsem.

Egy másik tényező, amely hozzájárult ahhoz, hogy jobban megértsem az orvostudomány hiányosságai az a teljesen új rendszer, amelyben tanulmányaimat önképzéssel, akadémiai program megterhelésétől mentesen végeztem. Soha nem mámorosodtam meg az orvostudomány haladásáról tett túlzó állításoktól vagy a gyógyszerek mesés előnyeiről szóló fantáziadús meséktől. Ezeket a kérdéseket kritikus lélekkel közelítettem meg, és mindig nagyobb hangsúlyt fektettem a hiányosságokra. Sőt, folyamatosan szem előtt tartottam azt a tényt, hogy hiába léteznek több millió képzett orvos és számos Nobel-díjas, a civilizált ember gyakrabban esik áldozatul különféle betegségeknek, mint bármely más állat, és olyan betegségeknek, mint a szklerózis. , a cukorbetegség, a szívinfarktus és a rákos megbetegedések riasztó ütemben szaporodnak, ami azzal fenyeget, hogy kiirtja az emberiséget a föld színéről. Nem vesztegettem az időmet a betegségek tüneteinek, a gyógyszerek elnevezésének, adagjának, a sok ritkán szükséges bonyolult képletnek a memorizálásával, mert soha nem állt szándékomban vizsgázni, diplomát szerezni. Ehelyett a lehetőségekhez mérten a tudomány nagyon sok ágának tanulmányozására és a sokrétű tudásforrások vizsgálatára fordítottam az időmet, amelyek alapvető és általános elveiből néhány lényegeset levonhattam, létfontosságú következtetéseket.

A 18 évnyi gondos tanulás és munka eredménye egy két nagykötetes műben testesült meg, amelyek közül az első, egy 568 oldalas könyv 1960-ban jelent meg örményül.

Minden gyár hatékony működése a mérnök által meghatározott valamennyi nyersanyag egységes ellátásától függ

A tűz felfedezéséig az állatvilág többi részével együtt az ember természetes, nyers táplálék fogyasztásával fejlődött és hajtotta végre evolúcióját. Ám a tűz felfedezése óta, különösebb gondolkodás nélkül, az emberek természetes élelmiszereket tettek a tűzre, elpusztították alapvető alkotóelemeiket, lealacsonyították őket, majd testüket táplálták velük. Ennek egyenes következménye, hogy mindazok a betegségek keletkeztek, amelyektől ma az egész emberiség szenved.

Az emberi szervezet egy élő gyár, amelyet a természet szüntelen erőfeszítései építettek fel. A gyár felépítésével egyidőben csodálatos természetünk a napsugarakat felhasználta mindazon alapanyagok kifejlesztésére, amelyek szervezetünk több ezer bonyolult működésének összehangolásához és az ennek megfelelő termelés biztosításához szükségesek. Ezenkívül a természet ezeket a nyersanyagokat a maguk tökéletességében és a különféle alkotóelemeik hibátlan harmóniájában helyezte el egy apró kukoricaszemben, egy gránátalma pépes magjában, egy szőlő bogyójában vagy egy növény levelében. . A „csekély" élelmiszerek mindegyike külön-külön is tartalmazza mindazokat a tényezőket, amelyek szükségesek egy emberhez hasonló lény élő szervezetének életben tartásához.

Az anyagi világban a legkisebb eltérés a részletektől mérnök által a gyár mechanizmusának zavartalan működésére kidolgozott, vagy a normál termelékenységet biztosító alapanyagok hibája ennek megfelelő meghibásodását eredményezi az üzem működésében. Ugyanígy az emberi szervezet bonyolult folyamatainak zavartalan működését biztosító, természet által előírt alapanyagok legkisebb leromlása, megváltozása is zavarokat okoz szerveink normál biológiai működésében, és ezek a zavarok betegségek formájában jelentkeznek.

A természet által szervezete normális működéséhez előírt teljesen kiegyensúlyozott nyersanyagok elpusztítására vagy elfajulására alkalmazott különféle módszerek nem viselik el a gondolkodást. Erre a célra a civilizált ember démoni gyárakat, kemencéket, kemencéket és konyhákat talált fel. A természetes élelmiszerek minőségének minden romlását az emberi szervezet megfelelő degenerációja követi. A természetes táplálkozás biztosítja szervezetünk normális működését, míg a természetellenes táplálkozást funkcióinak kóros kiürülése követi. A megbetegedések sokasága a természetes élelmiszerek összetevőinek nagyfokú degenerációjának következménye.

Feltéve, hogy minden szükségletét a természet törvényei kielégítik, a Az emberi szervezet, amely az állatvilág legtökéletesebb szervezete, kiváló egészségben élhet minimum 150 éves kortól maximum 200-250 évig. A főtt élelmiszerek a normál kapacitásuk többszörösére kényszerítik az emberi szerveket, idő előtt kifárasztják, különféle betegségeket okoznak, és a normál élettartam töredékére lerövidítik az ember életét. A tudományos haladás mai korában az ember a főtt ételektől való teljes tartózkodással megszabadulhatott minden betegségtől, és ekkor már csak a hosszú élet problémáinak tanulmányozására fordíthatta energiáit.
A természetes táplálkozással egyidejűleg az embernek gondoskodnia kell a többi természetes szükséglet kielégítéséről is. Ezek a tiszta levegő, a korai alvás, a korai kelés, a fizikai munka, a mesterséges fűtéstől való tartózkodás, a tisztaság és így tovább.

Közvetlen és közvetett táplálkozási betegségek

A táplálkozási betegségek két fő kategóriába sorolhatók: közvetlen és közvetett betegségek. A közvetlen táplálkozási betegségek azok, amelyeket bizonyos tápanyag-összetevők túlzott mennyisége vagy mások hiánya okoz. A tűz- és állati eredetű élelmiszerek koncentrálják és növelik a fehérjék és zsírok mennyiségét az étrendben, ugyanakkor kivonják a magas tápértékű anyagokat. A tudomány eddig csak elhanyagolható számú anyagot tudott felismerni ezeknek az anyagoknak, amelyeket vitaminoknak neveztek el, és amelyek nélkül az élet

nem létezhet. A közvetlen táplálkozási betegségek közé sorolandó minden krónikus rendellenesség és hiánybetegség. A betegségek rendkívül lassan és titokban fejlődnek ki. Amíg a betegség nem lépett végső stádiumába, és a szervek működése nem áll le, az egyén egészségesnek tekinti magát. Részleges és vegyes vitaminhiány esetén a betegség nem jelentkezik a tankönyvekben leírt avitaminózisra jellemző tünetekkel; inkább olyan panaszokkal jelenik meg, amelyeket nem könnyű megmagyarázni.

A közvetett emésztési betegségek a fertőző betegségek. Az emberi szervezetben általában sokféle mikroba él, amelyek normál körülmények között hasznos szolgálatot tesznek a szervezetnek, és amelyek speciális (differenciált) emberi sejtek irányítása alatt állnak, amelyek parancsainak megfelelően alávetik magukat. Ám a helytelen táplálkozás következtében a degenerált és lesoványodott sejtek annyira legyengülnek, hogy a túlélés törvénye értelmében ezek a mikrobák túlsúlyba kerülnek, kiszabadulnak e sejtek irányítása alól, fellázadnak gazdáik ellen, kórokozóvá válnak, és olyan jól okozzák a fertőző betegségeket. ismert számunkra.
Néha a támadó mikrobák serege, amely egészséges szervezetben ellenállhatatlan ellenállásba ütközött volna, és azonnal megsemmisült volna, egy lesoványodott szervezetben nem találkozik ilyen ellenállással, és sajátos fertőzést okoz.

Örmény nyelvű könyvem második kötetében jelentős teret szenteltem a fertőző betegségek problémájának, amelynek vizsgálatára a „Pathological Anatómia és az emberi betegségek patogenezise” című értekezés első kötetének egyes részeit elemeztem. a kiváló szovjet tudós IV. Davydovszkij, 1956-ban publikált. A szerző számos meggyőző ténnyel bizonyítja, hogy nem maguk a mikrobák a hibásak a fertőző betegségek előidézésében, hanem a szervezet rossz állapota, a fertőzőképesség csökkenése. immunitás. De sajnos, mint minden főtt étel függő, Davydovsky sem tudja megmagyarázni, hogyan állíthatjuk helyre ezt az immunitást, vagy ami még jobb, hogyan akadályozhatjuk meg annak csökkenését.

A mikrobáktól való félelem annyira megrémítette az embereket, hogy a legveszélyesebb intézkedésekhez folyamodnak, hogy megmeneküljenek előlük, és mégis teljesen ellentétes eredményeket érnek el. A nyers élelmiszerek főzése a mikrobák elkerülése érdekében az orvostudomány egyik legvégzetesebb hibája.

Nem tudjuk kiirtani a mikrobákat a Föld színéről. Mindenhol megtalálhatók, mindig is léteznek, és sokféle csatornán keresztül bejuthatnak szervezetünkbe. Főleg ételeink főzésével elsősorban sejtjeink rezisztenciáját gyengítjük, majd élelmiszereinkben elpusztítjuk azokat a természetes antibiotikumokat, amelyeket a természet a mikrobák elleni küzdelemre rendelt. Még azok az orvosok is megerősítik, akik a főtt ételek rabjai, hogy sok vitamin, amely a tűzön elpusztul, bakteriális tulajdonságokkal rendelkezik. Éppen ezért a szemétdombokon táplálkozó állatok közel sem annyira ki vannak téve a fertőző betegségeknek, mint az ember.

A rákos sejt a degeneráltok közvetlen utódai Étel

Sok főtt evő hajlamos azt hinni, hogy mivel az ember évszázadok óta főtt étellel táplálkozott, hozzá kell szoknia, és most megsínyli, ha egyszerre kezd nyers ételt enni. Vagyis ha egy autóba egy bizonyos ideig koszos és rossz minőségű benzint töltöttünk, akkor a motor megszokhatta, és megsérülhet, ha a koszos benzint tiszta üzemanyagra cseréljük.

Először is, egy néhány ezer éves időszak semmiség ahhoz az évmilliárdhoz képest, amely alatt az ember őseivel együtt kizárólag nyers táplálékon élt és fejlődött. Azonkívül, hogy az ember valójában nem szokott hozzá a főtt ételekhez, azt a betegségek léte is bizonyítja, amelyek eltűnnek, és a szervezet visszatér normális működéséhez, amint az ember nyers táplálékhoz folyamodik.

Való igaz, hogy az evolúció törvényei szerint szervezetünk alkalmazkodni próbál magát az ételhez, amit kap, de nem úgy, ahogy egyesek elképzelik. Az élelmiszerek azon tápanyag-összetevői, amelyek a bonyolult folyamatokhoz és a sejtek speciális fő funkcióihoz nélkülözhetetlenek, tűz hatására könnyen elpusztulnak. Ezért a

a főtt evők által táplálónak tartott élelmiszerekből hiányoznak ezek a nélkülözhetetlen összetevők, viszont bőséges, a sejtek szükségletét többszörösen meghaladó fehérje-, zsír- és szénhidrátkészlettel rendelkeznek.

A magasabb funkcióik ellátásához nélkülözhetetlen tápanyag-összetevőktől folyamatosan megfosztva a sejtek vagy nem érik el teljes kifejlődésüket és specializálódásukat, vagy miután ezt elérték, később elveszítik képességüket e funkciók ellátására. Több év nélkülözés és kitartás után eljön a nap, amikor a több milliárd sejt közül az egyik végre megszabadul a sejtek növekedését korlátozó mechanizmusoktól. Ezután elszakadnak a közösségi élettől, autonómmá válnak, és mohón felfalják azokat a szövetépítő anyagokat, amelyek nagy mennyiségben úsznak a sejtközi folyadékban, miután a normális sejtek elutasították őket, mint szükségleteiket jelentősen meghaladó mennyiségben, és büszkén. a gasztronómiai biológusok dicsérik – a fehérjéket (különösen az állati fehérjéket), a zsírokat és az összes nitrogéntartalmú anyagot. Utána riasztó sebességgel, figyelmetlenül és dacosan nőnek, és rendezetlenül szaporodnak, iszonyatos tömeget, új élőlényt alkotva, amely növekedése során alábbhagy, mindent elpusztít a környezetében és végre egy szép napon. lerombolja azt a csodálatos építményt, az emberi testet. Az új lény neve rák. Ez a főtt étel igazi utóda, élő bizonyítéka annak, hogy a sejtek hogyan alkalmazkodnak az élelmiszerek szerkezetéhez.

fogyaszt.

Amikor az élet először megjelent bolygónkon, a természet állt a rendelkezésére csak a legelemibb építőanyag (fehérjék, zsírok és szénhidrátok), amelyből sikerült létrehozni az első egysejtű organizmusokat. Ahogy a mérnök egy henger, egy készülék vagy egy apró részlet hozzáadásával új funkciót ad gyárának, úgy azáltal, hogy utólag új alkotóelemet ad hozzá az építőanyaghoz (növényi testhez), a természet új funkciót ad az állati szerveknek. Ez a fáradságos feladat évmilliárdok óta foglalkoztatja a természetet, és ezalatt az idő alatt egy közönséges baktériumból fejlesztette ki nyersanyagait

a gyümölcsök, amelyeket ma ismerünk, és ezeknek a növényi nyersanyagoknak köszönhetően, de fejlődésükkel egyidejűleg csodálatos állattá fejlesztette az általa létrehozott egysejtű állati szervezetet.

Sajnos a tűz felfedezése után az ember természetes evolúciója megállt, és ami még rosszabb, óriási ütemben halad visszafelé. A tűz és a civilizált ember által kitalált többi nevetséges degenerációs eszköz elpusztítja mindazokat a kiváló tápanyagokat, amelyek évmilliárdok alatt raktározódnak a természetes élelmiszerekben és ennek következtében az állati sejtekben, és visszaállítják primitív típusukba, de a legnagyobb szorgalommal ellátják őket. a leggyakoribb építőanyagok, amelyek azon sejtek céltalan növekedését szolgálják. A rákos sejtek a primitív sejtek valódi példányai. A rövidlátó biológusok számára a test építőanyagai a fehérjék, mégpedig a puszta kövek és egy nagyon gyakori szerkezetű tégla. Nem érdeklik őket a különféle habarcsok és a sok részlet, amelyek egy bonyolult gyár felépítéséhez nélkülözhetetlenek, és amelyek nem léteznek egy beefsteakben vagy egy barbecue-ban.

Örmény nyelvű könyvem második kötetében majdnem 300 oldal a rák eredetének vizsgálatához.
Ebből a célból áttekintettem a híres amerikai citológus, EV Cowdry „Cancer Cells" (1955) című fontos értekezését, amely a legkimerítőbb a témával foglalkozó különféle tanulmányok közül, és amelyben minden fontos tanulmány, adat, vélemények és következtetések, amelyeket számos ismert tudós tett közzé. Maguk a citológusok által beszerzett kutatási adatok alapján végérvényesen bebizonyítottam, hogy a rákos sejtek a kiváló tápanyag-összetevők hiányából és a sejtek céltalan növekedését elősegítő általános építőanyagok túlbőségéből származnak.

A főtt ételektől való függőség a legveszélyesebb Satu

Az olvasó természetesen elgondolkozhat azon, hogy a számos kiváló tudós és professzor közül miért nem látja ezeket az egyszerű igazságokat, és miért nem mondja senki, hogy a főtt ételek fogyasztása természetellenes és veszélyes. Ennek az az oka, hogy az egész emberiség ételfüggő, és az ételfüggőség mindenkit elvakított. Senki sem veszi észre, hogy a főtt evés bűn, és hogy valóban a legszörnyűbb az összes bűn közül. Ez nem egyfajta szubsztancia utáni sóvárgás, hanem az ember sok ezer anyag utáni falánk vágyának összessége (és mégpedig milyen "csodálatos", "kívánatos" anyagok!). Emellett a rövidlátó, főtt evők gazdagságot és kiválóságot látnak az élelmiszereket alátámasztó lealacsonyítások sokaságában, miközben a lealacsonyítások sokasága okoz sokféle kárt, aminek valódi tükröződése látható. a világon uralkodó sokféle betegségben.

Az ember függővé válik a mérgeket tartalmazó anyagoktól, mint például a tea, a kávé, a kakaó, a dohány, az alkohol, az ópium, a kokain, a morfium stb. Az ilyen anyagok iránti erős vágyat az emberi szervezetben összegyűlt megfelelő mérgek serkentik. A főtt ételek sokféle méreganyagot termelnek, amelyek idővel a szervezet különböző részein raktározódnak, például a vénák falán és a hajszálerekben, az ízületek között, a zsírsejtek közepén és másutt. Ahogy a kábítószer-függő heroin utáni sóvárgása nem testének normális fiziológiai szükségleteiből fakad, úgy a főtt-evő főtt étel utáni vágya, éhségérzete sem normális szükséglete szervezetének; inkább a függőségének igénye. Olyan impulzusok kifejezése, amelyeket az emberi szervezetben összegyűlt mérgek gerjesztenek; ez a testbe ágyazott betegségek követelése, az ember legrosszabb ellenségének hívása.

Ez a szörnyű bűn minden emberi lény testébe beépül a saját szülei által, már a bölcsőtől fogva. Éppen ezért abban a pillanatban, amikor a baba észreveszi és beszélni kezd, az ételfüggőség már szilárdan megragadta őt, és ettől a pillanattól kezdve élete végéig a főtt ételt normál étrendjének és erős vágyának tekinti.

fiziológiai igényeként; ez az, amit összetéveszt az igazi éhséggel.

A főtt ételek iránti kereslet nem az éhség

Amikor egy főtt evő kizárólag természetes élelmiszerekkel, például dióval, gabonával, nyers gyümölcsökkel és zöldségekkel igyekszik táplálkozni, és nincs többé étvágya semmiféle nyers étel után, akkor szervezete természetes igényei abban a pillanatban teljes mértékben ki vannak elégítve. teljesen jóllakott. De ennek ellenére, még ha már a szokásos napi élelmiszerszükségletének többszörösét kellett volna bevennie, akkor is úgy viselkedik, mintha semmit sem evett volna, és nagy igénye van egy gazdag és étvágygerjesztő, erősen fűszerezett húsból álló ételre. Ez már nem éhség. Ez a szervezetben elraktározott mérgek okozta irritáció, amelyek most új mérgeket igényelnek. A démon kiáltása az, ami ott terpeszkedik, és új eszközöket követel az emberi szervezet darabokra tépéséhez. A körültekintő, erős akaratú nyersevő ezt a kiáltást teljes hevességében hallja nap mint nap, de teljes lelkével figyelmen kívül hagyja, és egy jottányit sem tesz engedményt.

A főtt étkezés rákényszeríti az emberi szerveket, hogy dolgozzanak A normál kapacitás három-négyszerese

Minden emberi szerv rendelkezik természetes energiatartalékkal. Általában potenciális kapacitásuk negyedével dolgoznak, energiájuk fennmaradó részét egy speciális vészhelyzetben vagy idős korban történő későbbi felhasználásra tartják. Így "normális" körülmények között a szív pulzusa 70-72 ütem/perc (míg a nyersevőé csak 58-62), ami kivételes esetben akár 200 ütés/perc fölé is emelkedhet.
A normál légzés során ismét 500 cc levegő jut be és ki a tüdőből, de speciális légzési erőfeszítéssel akár 3700 cc levegőt is inspirálhatunk.

A nyersevő egynegyedében használja ki emésztőszerveit potenciális kapacitásuk, aminek következtében szervei soha nem terhelődnek túl vagy fáradnak el. A főtt-evő viszont, miután feltételes reflexekkel serkentette étvágyát, irritál

fűszerek, aperitifek és egyéb abszurd stimulánsok, olyan mértékben megtölti a gyomrát, hogy az emésztőszervek kénytelenek minden tartalék energiájukat működésbe hozni, és még ekkor sem tudnak megbirkózni a rájuk háruló igényekkel. Ahol az ember kénytelen visszaadni az undorító táplálékot ugyanazon a csatornán, amelyen leküldte, vagy tisztítószerekkel kilökni a beleiből. Meglepő módon az ilyen émelyítő cselekedeteket egy főtt evő nem tartja furcsának.

Az emésztőszervek túlterheltsége miatt nagyon sok járulékos szerv is működésbe lép, mint például a szív, a máj és a vese. Az e szervek által végzett többletmunka hamar kifárasztja és idő előtt működésképtelenné teszi őket. Ezért nem meglepő, hogy ennek következtében az ember élete többszörösére lerövidül. Haszontalan, káros és mérgező anyagokkal táplálkozva az ételfüggő kielégíti szenvedélyeit, megbénítja a gyomra működését, és az elégedettség illúzióját kelti magában, miközben sejtjei valójában éhségtől nyögnek az alapvető tápanyagok hiánya miatt. . A nyersevő gyomra mindig nyugalomban van, bár általában üres, de a teste valóban telt és elégedett a szó valódi értelmében.

Amikor egy főtt evő úgy dönt, hogy áttér a nyers étkezésre, először soha nem érzi magát elégedettnek, akármennyit eszik is. Általában ahelyett, hogy boldogok lennének, az ételfüggők elégedetlennek érzik magukat ezzel az állapottal. Állandó éhségük oka szerintük abban rejlik, hogy az általuk fogyasztott élelmiszerek tápértéke alacsony, tápanyagként értéktelenek. Ez egy szörnyű tévhit. Éppen ellenkezőleg, ezek az élelmiszerek egyszerre táplálóak és teljesen kiegyensúlyozottak. Az emberi sejtek évekig szenvedtek hiányuk miatt. Az emberi emésztőszervek kapacitása teljes mértékben megfelel összetételüknek és alkotóelemeik elrendezésének. Ezért a gyomor örömmel fogadja ezeket az élelmiszereket, gyorsan felpuhítja és késedelem nélkül továbbítja a belekbe, míg a sejtek a maguk sorsában, az éhezéstől lesoványodva, legyengülve, mohón szívják fel ezeket az értékes anyagokat, és ismételten többet, több közülük.

A beteg sejtek meggyógyulnak, a lesoványodtak felépülnek, az inaktívak visszanyeri vitalitását. A zsírsejtek viszont az éhezés hatására olvadni kezdenek, a méreglerakódások fokozatosan eltűnnek, a felesleges víz pedig elhagyja a szervezetet. Ezután a normál, aktív sejtek veszik át a lomha sejtek helyét, amelyeket az indolencia és a tétlenség hízott. A test súlyának gyors csökkenése a visszanyert egészség és erő biztos jele.

Ennek a ténynek meg kell töltenie az ember szívét örömmel és boldogsággal. Ezek a tápanyagok ugyanis azonnal szétterjednek a testében, és egészséget, erőt, életerőt és energiát adnak neki. Életében először fordul elő, hogy bár minden szerve és mirigye a legbőségesebb tápanyaghoz jut, mégis kényelmesen és könnyedén tudnak dolgozni. Még ha aznap nagyobb mennyiségű nyers táplálékot vesz is be, mint amennyit szervezete igényel, vagy a belei, sejtjei képesek felszívni, a gyomra nem fogja visszautasítani, és nem kelt benne hányingert, amitől eláll. erőszakkal és erőszakkal űzd ki. A szokásos szükségleteit meghaladó élelmiszerek nem maradnak a gyomorban, hogy rothadást okozzanak; nem válnak méreggé, és nem okoznak emésztési zavarokat. Ehelyett az emésztés nélkül azonnal a gyomorból a belekbe jutnak, majd még aznap a széklettel együtt távoznak a szervezetből, a legkisebb kárt sem okozva a szervezetben. Így a gyomra mindig könnyű lesz, a belei és a vére pedig tele lesz teljesen kiegyensúlyozott tápanyagokkal.

Aztán egy ilyen pillanatban próbáljon meg megenni néhány falat főtt ételt. A gyomra felháborodottan elutasítja azokat a furcsa és nem kívánt anyagokat. A szájpadlás rendkívüli élvezete ellenére ezek a falatkák sokáig a gyomrában hevernek, gátat szabnak az étvágyának, és megbénítják emésztési tevékenységének normális lefolyását. De egy főtt-evő nagyon elégedett és boldog ezzel az állapottal, mert kielégítette szenvedélyeit, megtömte a gyomrát, és mára "tele van". Az az ember, aki felismeri a nyers étkezés értékét, retteg ettől az állapottól. Teljesen megérti, hogy a nyers növényi tápanyagok táplálják a testet, míg a holttestek

A tűzből kikerülő anyagok csupán tüzelőanyagok, és különféle mérgek és betegségek forrásai.

Az emberi táplálkozásnak élő sejtekből és Nem elhalt sejtek holttestei

A teljesen kiegyensúlyozott élelmiszerek élő sejtekből állnak. Most a növényi testek, miután elhagyták a földet, hosszú ideig életben maradnak. A rózsabimbó tovább virágzik a vázában, míg a szemek az ültetés után évekkel az összegyűjtésük után kihajtanak. De az elejtett állatok sejtjei vagy a testükből ellopott tej sejtjei azonnal elpusztulnak, majd elkezdenek szétesni és mérgekké válnak, miközben a főzés valami igazán szörnyűvé alakítja át őket. Az állati fehérjéket a növényi fehérjéknél magasabb rendűnek tekinteni igen sajnálatos ítéleti tévedés, nyilvánvaló bizonyítéka a húsimádó biológusok rövidlátóságának. Ha elismerjük, hogy az állati szervezet növényi fehérjéket szállít át és teljesen kiegyensúlyozott tápanyaggá alakítja, akkor az ilyen „teljesen kiegyensúlyozott" fehérjékkel táplálkozó állatok húsának, mint a rókák, farkasok, kutyák, macskák és tigrisek húsának kell lennie. legmagasabb tápérték; mivel az ilyen vadállatok húsának mérgező jellege annyira nyilvánvaló, hogy még a legodaadóbb húsfüggő sem mer táplálkozni vele.

Azok a biológusok, akiket személyes hajlamuk sürget különleges előnyöket keresni a húsban, az úgynevezett pótolhatatlan aminosavak feltárásánál nem vették figyelembe azt a tényt, hogy ezek az aminosavak az állatok által fogyasztott leggyakrabban fogyasztott fűfélékből képződnek, milyen tudományszabály szerint képes a tehén szervezete aminosavakat készíteni a legrosszabb gyomokból és fűfélékből, de az ember szervezetének nincs módja arra, hogy a legmagasabb tápértékű növényi élelmiszerekből ugyanazokat a vegyületeket állítsa elő?
Hogyan élnek indiaiak milliói a hús által biztosított aminosavak nélkül?

A rövidlátás az orvostudomány legnagyobb hibája

Tudomány

A főtt ételek rabja biológusok legnagyobb hibája ez a rövidlátásuk. Behunyják a szemüket az aprónak tűnő ártalmak előtt, és nem látják előre azokat a súlyos következményeket, amelyek előbb-utóbb elhanyagolhatónak tűnő okokból származnak. Néhány példával illusztráljuk állításunkat. A főtt ételek, különösen a húsételek tele vannak mérgekkel. Ma már senki sem vesz tudomást az állandóan észrevétlenül lezajló krónikus mérgezésről, és még akkor is, ha egy ilyen mérgezés következtében időben károsodik a máj, a szív vagy a vese, az állapot ismeretlen okokra vezethető vissza. Ha a mérgezés még súlyosabb, és hasmenéssel és hányással jár, akkor gyomorbetegségnek tekintik. A mérgezés alatt csak azt az állapotot értik, amely az egész szervezetet érinti, és az áldozatot azonnali halállal fenyegeti. Mennyi ártatlan életet áldoznak fel így!

A férfiak nem látják azt a szennyet, amely minden nap az artériákba és vénáikba áramlik a táplálékon keresztül, és amikor rétegről rétegre ül az erek falán, szűkíti a járataikat, és egy nap hirtelen leállítja a vérkeringést, A látó emberek "váratlannak" tartják az eseményt.

Az emberek nem veszik észre, milyen iszonyatos nyomást gyakorolnak a heves árvizek, amelyek egy millió tonnás kapacitású mamutgát felé rohannak. Ám amikor az a gát, amely sokáig billeg az árvíz hatása alatt, végül leomlik, végső lebontásának okát a kőnek tulajdonítják, amelyet egy kisgyerek dobott rá véletlenül. Már láttuk a nyersen evő helyes felfogását a rák okairól. Ezzel szemben az a 400 "rákkeltő szer", amelyet a főtt ételtől függő kutatók tártak elénk, amelyek között olyanok is vannak, mint a mechanikai irritációk és a cigaretta égési sérülései, nincs nagyobb értéke, mint a gyerek által eldobott kő.

Minden szervnek több millió sejtje van, amelyek összehangolt munkája révén az adott szerv munkáját folytatják. Amikor az ezekre a sejtekre kényszerített táplálékból hiányoznak bizonyos alapvető összetevők, a sejtek kezdik elveszíteni vitalitásukat és használaton kívül vannak. Az energiatartalékok most a mezőbe kerülnek, de ezek is hamar kimerülnek. Amíg a szerv valamilyen módon vagy más módon ellátja funkcióit, a rövidlátó emberek nem látják a piros lámpát; de amikor végre lemarad a tevékenységében, azt mondják, hogy az ilyen szerv beteg, és gyógyszerekhez folyamodnak. De lehetséges-e, hogy egy kis pirula vagy egy adag méreg valaha is pótolja az évek óta tűzön égetett élelmiszerek tápanyag-összetevőit, és visszaadja a fogyatékos sejteknek a speciális munkára elvesztett képességüket?

Napokig a tápcsatornában fekvés után a hús, a tojás, a vaj és a sajt tömegei rothadnak, és bélgyulladást okoznak, melynek leggyakoribb tünete a hasmenés. De ha a gyermeken valóban hasmenés jelei mutatkoznak, az egészet a székletben látható gyümölcshéjak hibáztatják. Senki nem kérdezi, hogy a gyümölcshéjak hogyan okozhatnak gyulladást a gyermek beleiben, ha rothadás vagy bomlás nélkül, a bejutást követő néhány órán belül változatlanul hagyják el a szervezetet. Az egész tragédia abból adódik, hogy az emberek a tojást, a húst, a vajat és a mézet normális és nélkülözhetetlen élelmiszernek tekintik, de a gyümölcsöt másodlagos dolognak tekintik, amit vagy meg lehet enni, vagy nem. Néha még azt is szükségesnek tartják, hogy megtiltsák a gyerekeknek, hogy gyümölcsöt egyenek, hogy "ne tegyék rendbe a gyomrukat".

A főtt evő súlya nem tekinthető a jó egészség kritériumának.

Az elhízás a legveszélyesebb betegség

Mindaddig, amíg az emberi szervezet még képes ellenállni a természetellenesnek diéta és az ellene folytatott küzdelem érdekében különféle panaszok jelentkeznek, mint például az étvágytalanság, emésztési zavarok, gyomorhurut és egyéb gyomorbántalmak, vastagbélgyulladás stb. Mindezek a szervezet azon küzdelmének külső kifejeződései, hogy minden eszközt felhasználjanak

ártalmatlanítás a természetellenes táplálkozás káros hatásainak semlegesítésére és az általa termelt mérgező anyagok szervezetből történő kilökésére. A beteg fogyni kezd, majd "tápláló" ételekkel próbálják megerősíteni. Azon a napon, amikor a szervezet végleg vereséget szenved, és harca abbamarad, az ember vagy búcsút int e világnak, vagy éppen ellenkezőleg, megnő az étvágya, és telhetetlenül étkezni kezd, jól emészt, hízik, "hogy visszanyerje egészségét és erőt." Más szóval, azon a napon az emberi szervezet, feladva küzdelmét, „alkalmazkodik" a természetellenes táplálkozáshoz, és lerakódik az egyik legveszélyesebb emberi betegség, a természetellenes testesedés.

A természetellenes étrendek nyomásának alávetve a szervezet kénytelen alkalmazkodni önmagához, és beengedni a szervezetbe az ilyen diéták által termelt különféle káros anyagok felhalmozódását. Ezután zsírok, húgysav és származékai, koleszterin, konyhasó, felesleges folyadékok, fogkő, cirrhous képződmények, daganatok, inaktív és parazita sejtek, többmagvú óriássejtek (polikariociták), túlméretezett sejtmaggal rendelkező sejtek (megakariociták) képződnek lerakódások. Néha ezek a sejtek több százszor akkorák, mint a normál sejtek, de nem képesek hasznos munkát végezni.

Mindezek a szörnyűségek felhalmozódnak a testben, hogy létrejöjjenek az emberben az egészség és az erő illúziója, miközben a valóságban fokozatos lesoványodástól szenved. Izmai elvékonyodnak, elgyengülnek, specializált és aktív sejtjei száma csökken, szervei elpazarolnak. Azok a „testes", „robusztus" férfiak, kidülledt öblökkel, vastag kövér karokkal, kövér kezekkel és túlnyúló zsírrétegekkel, akikből világunk bővelkedik, valójában bőrrel borított csontvázak. Mindegyikük megrakta gyenge és lesoványodott izmait egy-egy kövér báránnyal, amelyet ingyen etet és mindenhová magával visz. De furcsa kimondani, hogy az ilyen emberek folyamatosan büszkélkednek egészségükkel, lendületükkel és erejükkel. Annyira büszkék vaskosságukra, hogy ha beszélgetés közben erre utalnak, fát érintenek, vagy keleten sírnak; nehogy egy szemcsét is elveszítsenek dédelgetett súlyukból. Egy tucat kötetet meg lehet tölteni az ilyen siralmas rövidlátás példáival.

Semmilyen gyógyszer nem helyettesítheti a tűzben elpusztult nyersanyagokat

Minden általánosan használt gyógyszer tüneti. Más szóval, enyhítő szerként szolgálnak, hogy átmeneti enyhülést nyújtsanak a betegnek, vagy elrejtsék a betegség tüneteit. Semmi esetre sem helyettesíthetik a főzőedényekben megsemmisült nyers tápanyagokat. Sok nagy tudós szigorúan tiltja a kábítószerek használatát. Angliában, egy négy és fél éven át tartó, gondos kutatást követően az angol nép jómódú rétegeinek nagy részén, Peckham biológusai arra a következtetésre jutottak, hogy a lakosság mindössze kilenc százaléka élvezi jó egészség; az emberek fennmaradó 91 százaléka beteg volt, bár legtöbbjük nem volt tudatában betegségének. A klinikai kezelések után arra a következtetésre jutottak, hogy szinte kivétel nélkül az összes terápiára kiválasztott rendellenesség reagált a kezelésre, de ezt követően a betegek általános egészségi állapotának jelentős romlása volt megfigyelhető. Ez azt jelenti, hogy a gyógyszerek csupán elfedik a betegség tüneteit, miközben az általuk okozott kárt hozzáadják az amúgy is legyengült szervezethez, hogy még rosszabbá tegyék annak állapotát.

Aki tehát nem akar megbetegedni, vagy ha már megbetegedett, egészségét visszaszerezni, az ne fűzze a drogokhoz; inkább tartózkodnia kell a természetellenes ételek és gyógyszerek fogyasztásától, és a természet törvényei szerint kell élnie nyers étkezéssel!

Ez az igazi, biztonságos és tudományos módszer, míg a gyógyszeres terápia – Bircher-Bennert idézve – csak „csalás és trükk". Véleményem szerint helyénvalóbb illúziónak és önámításnak nevezni. Nietzsche a kábítószert "az ostor ostorának" nevezte. Az orvosok könnyen meggyőzhetik magukat állításaim igazságáról, ha kórházi pácienseiket két egyenlő csoportra osztják, az egyik csoportot gyógyszerekkel és főtt ételekkel, a másikat tisztán nyers étkezéssel kezelik, majd összehasonlítják a két eredményt. egymással. Ez az alapvető és döntő teszt, különben minden érv a nyers evés ellen továbbra is a legkevesebb érték és érték nélkül marad. Állításainkat néhány tüneti gyógyszeres terápia példájával illusztráljuk.

A fájdalom a test veszélyben lévő figyelmeztető jele, szervezetünk segélykiáltása. De ahelyett, hogy megszüntetnénk ezt a veszélyt, elfojtjuk az idegeket, amelyek ennek a veszélynek az érzetét közvetítik agyunkba, és egy adag méreggel elnémítjuk a hangjukat. Eközben a betegség elkerülhetetlen lefolyását veszi, amelyet a gyógyszerek káros hatásai súlyosbítanak. Egy másik példa: amikor az artériáink járatai beszűkülnek a szennyeződések miatt, a szívnek nagyobb erővel kell keringetnie a vért a testben, és ennek következtében a vérnyomás megemelkedik. De ahelyett, hogy megtisztítanánk ereinket ezektől a szennyeződésektől, pusztán mérgeket használunk, hogy stimuláljuk azokat az idegeket, amelyek képesek megnyújtani és kiszélesíteni a járataikat. Amíg a méreg hatása tart, a vér szabadabban áramlik át az ereken, és a nyomás átmenetileg csökken. Amint azonban hatása elmúlik, az erek visszatérnek korábbi állapotukba, még inkább legyengülve az alkalmazott gyógyszerek hatására.

Nincs olyan gyógyszer, amelynek ne lenne káros utóhatása a szervezetre. De csak az utóbbi időben jelent meg néhány publikáció ezzel a témával kapcsolatban, amelyek közül az egyik: "Reakciók a gyógyszeres terápiával" (1955), Dr. Harry L. Alexandertől, a Washingtoni Egyetem Orvostudományi Karának klinikai orvostudomány emeritus professzorától. , nagyon sok hasznos információval szolgál számunkra. Természetesen a drogok általában csak azokért a szövődményekért és reakciókért felelősek, amelyek azonnal megölik az áldozatot, vagy súlyos betegségek formájában jelentkeznek. Még ekkor is csak minden ezer ilyen komplikációt rögzítenek; a többi örök feledés homályában marad.

Megállapítást nyert, hogy a 350 000 anyag mindegyike amelyeket gyógyszerek készítésére használnak, komplikációkat okozhat. De közülük a legveszélyesebbek a penicillin, az aureomicin, a sztreptomicin, a higanyvegyületek, a szulfonamid-csoport gyógyszerei, a digitálisz, az oltóanyagok, a szérumok, a szintetikus vitaminok (tiamin, niacin stb.), az atofán, a kortizon, a májkivonat, az inzulin, az adrenalin és sok más. egyéb általánosan használt gyógyszerek.

Fontos, hogy ezt a kérdést a lehető legkörültekintőbben mérlegeljük. A szintetikus vitaminok és szerves kivonatok, amelyekkel az emberek a konyhában elégetett tápanyagokat és termékeiket kívánják pótolni, villámgyorsan megölnek egy embert, nagyon gyakran a szervezetbe jutásuk után öt percen belül. 1951-ben 324 millió, 1952-ben pedig csak 350 millió gramm penicillint fecskendeztek az emberi vérbe, hogy pótolják a konyhában elégetett természetes antibiotikumokat.

A kábítószerek az emberi szervezetbe jutásuk után emberek ezreit ölnek meg, esetenként öt-tíz percen belül anafilaxiás sokk által, míg több tízezrek vannak kitéve betegségek sokaságának, amelyek közül említhetjük a csalánkiütést, a bőrgyulladást, a szúrós bőrt. hőség, ekcéma, purpura, bronchiális asztma, polyarteritis, májcirrhosis, sárgaság, nephritis, nephrosis, aplasztikus anémia, szérumbetegség és rüh.

Az emberek szemet hunynak a kábítószerek felelőssége előtt a halálesetek és betegségek előidézésében, és a szervezet rendkívüli érzékenységét okolják. De hogy mi okozza ezt a szuper érzékenységet, csendben átadják a kérdést.

Szegény gyermekeimet évente többször is megviselték ilyen betegségek, bőrbetegségek. Mi mindig az elfogyasztott ételekben próbáltuk keresni a hibát, miközben az orvosok, akik receptkötegeket adtak fel, egy szót sem szóltak az általuk felírt gyógyszerek veszélyeiről. Mások millióihoz hasonlóan mi is úgy gondoltuk, hogy a gyógyszerek csak az emberek gyógyítására szolgálnak, nem pedig arra, hogy megbetegedjenek. Egyszer mindkét gyermekem sárgasággal feküdt le ugyanazon a napon. Megdöbbentett bennünket, mert tudtuk, hogy a sárgaság nem olyan fertőző betegség, amely mindkettőjüket együtt érinti. Ma már nem tehetek mást, hogy enyhítsem a lelkiismeret furdalását, csak hogy figyelmeztessem a többi szülőt az ilyen veszélyekre.

Manapság szomorú megfigyelni, hogyan népszerűsítik a legveszélyesebb drogokat édes dalok és vonzó képek segítségével, mint nap mint nap szedhető jótékony dolgokat. Bizonyos országokban valóban

az orvostudomány és a gyógyszerészet a kommerszkedés és a haszonszerzés hatalmas konszernjévé vált.

A nyers evés azonnal véget vet mindenféle gyógyszer használatának, mert betegségek hiányában természetesen nem lesz szükség gyógyszerekre. A betegségek az élelmiszerek degenerációjának termékei; csak táplálkozásunk korrekciójával győzhetők le tehát. Minden kísérletünk, hogy gyógyszerek segítségével legyőzzük a betegségeket, rendkívül veszélyes, értelmetlen kísérletek, amelyek kudarcra vannak ítélve. Már a siralmas következményeik is az arcunkba néznek.

Folyamatosan új típusú betegségek jelennek meg; enyhe a betegségek súlyosabb rendellenességeknek adnak helyet. Ennek eredményeként a férfiak folyamatosan új típusú szérumokat és vakcinákat készítenek, egyre erősebb antibiotikumokat fedeznek fel, és fokozatosan belekeverednek a hibák, szövődmények és katasztrófák útvesztőjébe.

Példátlan és alapvető változást kell végrehajtani az orvostudomány területén. Minden becsületes és közérdekű orvosnak azonnal fel kell állnia, és aktív lépéseket kell tennie annak érdekében, hogy megakadályozza az emberi gyár szerves részét képező nyersanyag pusztulását.

A rövidlátók véleménye szerint a nyers evés egyet jelent visszatérés a történelem előtti ember primitív életéhez. Valójában nincs nagyobb szégyen a civilizációra, mint a főzés és a finomítás. A nyersevő csupán lemond az úgynevezett civilizációs betegségek okozta nyomorúságokról, és nem hajlandó a civilizáció által neki ajándékozott technikai fejlődést az emberi nyersanyagok tisztaságának megsemmisítésének eszközévé tenni. Egyébként nem mond le arról a kényelemről, hogy telefonon beszél, repülővel utazik, vagy frissen tartja a gyümölcsét a hűtőszekrényében.

Az emberek évszázadok óta annyira vakok és tudatlanok voltak, hogy a főtt ételek fogyasztását mindig is természetes műveletnek tekintették. És most, amikor először hallanak a nyers evésről, furcsa és furcsa dolognak tekintik, holott a valóságban éppen a természetes élelmiszerek főzés általi elfajulása a legfontosabb.

természetellenes, furcsa és furcsa, és amit az emberek által elkövetett legnagyobb ostobaságként kell bejegyezni a történelembe.

A főtt étkezés és a gyógyszeres terápia vezet a Emberi faj a teljes megsemmisülésig

Sok mamut állatfaj lakott valaha ezen a földön, és azután a teljes kipusztulásba ütközött. Manapság az ember a saját kezével teremt olyan kedvezőtlen körülményeket, amelyek egy napon kiirtják e föld színéről. Az élelmiszerek degenerálódásának folyamatával párhuzamosan nő a különböző betegségek változatossága és gyakorisága. Még sok nemzedék elmúlása előtt az emberek szív- és érrendszeri betegségekben vagy rákban halnak meg, mielőtt elérnék a pubertás kort, és lehetőségük nyílik szaporodási képességeik fejlesztésére. Annak alapján, hogy ezek a betegségek milyen riasztó sebességgel növekedtek az elmúlt néhány évtizedben, könnyen megjósolható, hogy ha a férfiak továbbra is kitartanak a bolondságukban, a végzetes nap már nincs messze.

A főtt étkezés és a gyógyszeres terápia előnyeit felmutató tudós olyan, mint a kereskedő, aki a csőd szélén áll, boldogan számolja a filléreit, miközben behunyja a szemét az arcába meredő milliós veszteségek előtt. Minden vállalkozás végső eredményét a végső mérleg alapján kell megítélni. Lássuk, milyen előnyökre és előnyökre tett szert a civilizált ember a főzés és az orvostudomány terén tett felfedezései révén, összehasonlítva azokkal, amelyeket a különféle állatok számtalan fajtája élvezett. Az ember jobban ki van téve különféle betegségeknek, mint bármely más lény.

A vitaminok felfedezése után az embernek meg kellett volna a bölcsessége, hogy azonnal észrevegye, hogy a főzéssel éppen azokat az összetevőket semmisíti meg a természetes élelmiszerekben, amelyek hiánya sietteti a végét. Véget kellett volna vetnie ennek a pazarlásnak, és meg kellett volna védenie a természetes élelmiszerek mentességét a degenerációtól. De olyan nagy a főtt ételek varázsa, hogy meghiúsít minden ilyen reformkísérletet. A függőség legyőzi a tudományt és elveszi

a karmaiba. Eközben a főtt ételekhez még mindig ragaszkodva igyekeznek behatolni az élelmiszerek titkaiba, felismerni azokat az összetevőket, amelyek a főzés és a feldolgozás során megsemmisülnek, majd szintetikus anyagokkal pótolni. Nem ostobaság-e saját kezűleg elégetni és megsemmisíteni ezeket a lényeges alkotóelemeket, megbetegedni, a sír szélére állni, majd megtévesztő eszközökkel reménytelenül megmenteni magát? Szem előtt kell tartanunk azt a tényt, hogy ezek az összetevők nem korlátozódnak a biológusok által elismert 40 és 50 vitaminra.
Olyan sok van belőlük, hogy minőségi és mennyiségi tulajdonságaikról még évezredek múlva sem lehet pontos képet alkotni. Tegyük fel egy pillanatra, hogy egy napon a tudósoknak sikerülhet felismerniük minden fajtájukat. Aztán a pusztán a búzából kidobott összetevők mesterséges pótlásához minden egyén számára több ezer receptre és készítményre lesz szükség, nem is beszélve az ezzel járó túl magas költségekről.

A különböző gyümölcs-, zöldség- és gabonafajtákon végzett kutatásokkal maguk az ételfüggő biológusok is bizonyítják, hogy a természetes élelmiszerek szinte minden betegséget gyógyító tulajdonsággal rendelkeznek. De az emberek nem akarják elismerni, hogy az emberi szervezet mentes marad ezektől a betegségektől, ha gyermekkorától kezdve kizárólag természetes élelmiszerekkel táplálkozik. Már a kezdetektől fogva a főtt ételtől való tartózkodás gondolata megfosztja őket attól, hogy tisztán gondolkodjanak, majd a tudomány átadja helyét a függőségnek.

A természetes élelmiszereket az orvosok nem használhatják pusztán ideiglenes terápiás eszközként. Ezeket az egyetlen emberi lény számára megfelelő étrendnek kell nyilvánítani

Sok progresszív orvos elítéli a gyógyszeres terápiát. Némelyikük annyira csalódott a gyógyszeres kezelés hatástalan eredményei miatt, hogy felhagy az orvosi gyakorlattal, és a profilaxis alapvető problémáinak tanulmányozására szenteli magát. Köztük van a híres svájci orvos, Bircher-Benner is, akinek germanisztikai tanulmányaiból több rövid fordítást is bemutattam örmény könyvemben. Orvosi pályafutása kezdetén Bircher Benner azzá vált

kiábrándult a mai terápiás módszerekből, hogy amikor véletlenül megismerkedett a természetes élelmiszerek tápértékeivel, természetes táplálkozás segítségével, gyógyszer nélkül kezdte gyógyítani pácienseit. Nagyon sok beteg, akiket világszerte különböző orvosok sikertelenül kezeltek eredménytelenül, hamarosan a zürichi szanatóriumába mentek, és nagyon rövid időn belül nyers veganizmussal teljes gyógyulást értek el.

Bircher-Benner azonban a nyers élelmiszereket „terápiás eszköznek" tekintette, nem az egyetlen, minden lény számára megfelelő étrendnek. Mintha a férfiaknak gyermekkoruktól kezdve természetellenes táplálékkal kellene táplálkozniuk, majd miután megbetegedtek, idős korukban a "terápiás diétával" meg kell gyógyulniuk. Ennek a látszólagos paradoxonnak azonban határozott okai voltak. Először is, senki sincs a világon, még a nyers táplálkozás legkiválóbb szakértője, Bircher-Benner sem, aki belátná, hogy a főtt evés függőség, és hogy az emberek főtt étel iránti vágya nem éhség, és nem is biológiai szükséglet. a sejteket.

Aztán orvosként Bircher-Bennert a meglévő betegségek gyógyítására képezték ki. Senki sem fizetett volna neki semmilyen díjat, sőt, nem is vette volna komolyan, ha nyilvánosan olyan táplálkozási rendszert hirdetett volna, amely az emberiséget minden betegségtől mentesen tartotta volna.

Jelenleg két ellentétes nézet uralkodik a táplálkozással kapcsolatban. Egyikük a nyers étkezést védi, a másik a főtt ételeket részesíti előnyben; egyikük a veganizmust hirdeti, a másik az állati étrendet részesíti előnyben. A tudomány most nem politika. A rossz nézőpontot képviselő embernek nincs joga ártatlan gyerekekre ráerőltetni téves és káros véleményét. Korunk elengedhetetlen követelése, hogy ezt a két nézőpontot nemzetközi tudományos és kulturális körökben vizsgálják meg, hogy a tévedőt elítéljék, az igazat pedig a nyilvánosság elé tárják és a gyakorlatba átültessék.

Azok az egyszerű gondolkodásúak, akik nem akarnak behatolni a probléma mélyére, első pillantásra azt gondolják, hogy a nyers evés eszménye nem olyan dolog, ami gyorsan megvalósítható, és hogy a férfiak nem lesznek túlságosan készek arra, hogy elhagyják mélyen gyökerező gondolataikat. szokások. De ez a hangja

függőség, nem tudomány. A tudományt azonban el kell választani a függőségtől. Elõször is el kell ismernünk, hogy a nyers élelmiszerek az emberi szervezet számára megfelelõ valódi és teljes alapanyagok, utána az, aki le akarja rontani önmaga és gyermeke nyersanyagát, tegye ezt kedvére.

Elsősorban a nyers étkezés során szerzett tapasztalatokat kell felhasználnunk arra, hogy azonnal korrigáljuk a táplálkozástudományban elterjedt tévképzeteket, miszerint a legszükségesebb élelmiszereket károsnak tekintik, míg a valóban károsakat egészséges. Világosan fel kell ismerni, hogy kivétel nélkül mindazokban az esetekben, amikor a nyers élelmiszerek tilosak a gyengéknek, betegeknek, gyomor- és egyéb betegségekben szenvedőknek, éppen azok a tiltott élelmiszerek gyógyítják, erősítik és erősítik a betegeket. .

Ilyen esetekben már nem arról van szó, hogy le kell szokni egy rossz szokásról. Ellenkezőleg, a beteg most gyümölcsöt kér, de mi megtagadjuk; rosszul érzi magát a főtt ételtől, de rábeszéljük, hogy egy kicsit többet; kikapjuk a gyerek kezéből a gyümölcsöt, és lenyomjuk a torkán a főtt ételt. Más szóval, siettetjük a végüket azzal, hogy arra kényszerítjük őket, hogy éppen azokat az ételeket egyék, amelyek betegségük és munkaképtelenségük okai voltak. Az ilyen jellegű félreértések kijavítása önmagában 50 százalékkal csökkenti a korai halálesetek s

Hogy meggyõzzük magunkat ezen állítások igazságáról nem más, mint néhány hónapig gyakorlatba ültetni a nyers étkezést, és ezt a kísérletet minden értelmes embernek ki kell próbálnia. Ezzel végleg véget vetnek a táplálkozással kapcsolatos téves és egymásnak ellentmondó nézetek.

A nyers étkezés tükrében a táplálkozás alapelvei már nem az egyetemekre és kutatóintézetekre korlátozódjon; inkább az egész emberiség számára elsődleges fontosságú ügyekké válnak. Normális emberek számára élelmiszerek ezreinek tudományos neve, bonyolult képlete, valamint tápanyag-tulajdonságaik és feltételezett előnyeik hosszú, fárasztó leírása háromban fogla

csak szavakkal: NYERS VEGÁN ÉTEL, vagy az emberi szervezet teljes nyersanyaga.

Így a nyers evés az orvostudományon kívül is eszmévé válik, nem tudományos képletekkel, hanem logikával magyarázható ideálná, melynek bizonyítékai a természet megdönthetetlen törvényei és az alaptapasztalatból nyert alapvető eredmények.

Soha nem szabad megzavarnunk az emberi nyers integritását Anyagok

Az emberi test egy bonyolult gyár. Még inkább tekinthető a gyárak és rendszerek hatalmas világának abban az értelemben, hogy minden egyes cella külön-külön is egy bonyolult gyár, amely viszont számos más gyárból áll. A kutatók a mai napig akár tízezer alkatrészt is tudtak felfedezni minden sejtben. Minden mirigy vagy szerv több milliárd ilyen sejtből áll, és ezeknek a mirigyeknek, szerveknek, rendszereknek, a csontváznak és a bőrnek a kombinációjából jön létre az emberi test.

Ahhoz, hogy feladataikat megfelelően elláthassák, ezeket az igen bonyolult gyárakat és rendszereket több tízezer különböző anyagot tartalmazó nyersanyaggal kell ellátni, amelyek mindegyikének sajátos feladata van az emberi szervezet általános szerveződésében. Mindezek az anyagok a napfény segítségével épülnek fel, és a növényekben koncentrálódnak. Például egy mag, egy levél vagy egy kukoricaszem magában foglalja mindazokat a tápanyagokat, amelyek nélkülözhetetlenek egy állati szervezet számára. Noha ezek az összetevők a különböző növényekben összetételüket és elrendezésüket tekintve eltérnek egymástól, ez nem sokat számít, mert a szervezetbe jutásuk után újra lebomlanak és szintetizálódnak, melynek során az egyik anyag egy másik anyaggá változik. Így a szervezet képes az egyes alkotóelemek mennyiségét szükségletei szerint változtatni, de bizonyos kémiai elem hiányában nem tudja a hiányzó elemet a szervezet belsejébe hozni, vagy más elemmel helyettesíteni.

Például a laboratóriumban nem sikerült felfedezni a lóhere kalcium-, vitamin- vagy fehérjetartalmának masszív koncentrációját, de az állatok a lóheréből és a még gyakoribb fűfélékből veszik fel az összes vitamint és ásványi sót, és építik fel hatalmas csontjaikat. , hús és zsír. Más szóval, a tej, a vaj, a sajt, az agy, a máj és a hús helyett, amelyet a rövidlátók kalcium-, foszfor-, vitamin- és "teljesen kiegyensúlyozott" fehérjék forrásaként ajánlanak, a lóhere önmagában is lehet ajánlott, mivel ezek az anyagok a lóheréből származnak. Ezért teljesen értelmetlen, értéktelen, sőt káros azt állítani, hogy egy ilyen-olyan élelmiszer gazdag egy bizonyos vitaminban, míg egy másik bővelkedik egy bizonyos ásványi anyagban, mert az emberek félrevezetésén és megzavarásán kívül az ilyen állítások nem szolgálnak. bármilyen hasznos célra.

A tápanyag-összetevők fő funkciói a szervezetben a háromszoros. Először is építőanyagként szolgálnak a sejtek építéséhez és felújításához; majd termelik a szükséges energiát a sejtek mozgásba hozásához és a test melegítéséhez, végül pedig ellátják a speciális sejteket a termelő tevékenységükhöz szükséges alapanyagokkal.

Elengedhetetlen, hogy ugyanolyan gondossággal vigyázzunk szervezetünkre, mint a gyártó a gyárára. Ennek megfelelően az előbbi három funkció működéséhez szervezetünket minden szükséges tápanyaggal egységes egészként, ugyanolyan kiegyensúlyozott arányban kell ellátnunk, ahogyan azt a természet elénk tárj Ellenkező esetben, ha valamelyik összetevőben hiány van, ez a tény elkerülhetetlenül káros hatással lesz a szervezet felépítésére és működésére.

De hogyan bánik a mai civilizált ember saját testével? Eloszlatja, megégeti, megöli és felborítja nyersanyagainak épségét, majd véletlenszerűen megtölti a gyomrát halott és mérgező holttestekkel. Ily módon egy bizonyos összetevő fogyasztása több százszorosára haladhatja meg szervezete normál szükségletét, és ennek megfelelő hiány lép fel valamely más összetevő bevitelében.

A főtt húsból, fehér kenyérből, makaróniból, rizsből, édességből, derített vajból, margarinból képtelen, meglehetősen egyszerű szerkezetű élősködő sejtek keletkeznek, amelyek súlya alatt az ételfüggő meghajlik. A kutatók könnyen be tudják bizonyítani, hogy 50, 100 vagy 200 évvel ezelőtt az emberi rosszindulatú betegségeket többnyire túlzott soványság kísérte. Azokban az időkben az embernek nagyobb volt az ellenállása, és az emberi szervezet képes volt ellenállni a természetellenes élelmiszereknek, és megakadályozni az ilyen anyagok túlzott mennyiségben történő bejutását étvágytalanság, hasmenés, hányás és más hasonló módon. Az emberi szervezet azonban idővel enged a degenerált élelmiszerek nyomásának, "örökbeadja" magát hozzájuk, és lehetővé teszi babáik szüntelen gömbölyűségét, arcuk pufókosságát. Ezek az emberek voltak az elsők, akik saját szerkezetüknek megfelelő, egyszerű, értéktelen, inaktív sejteket építettek fel, majd tartottak fenn. Ezért manapság ritkábban fordul elő a soványság, és a világ tele van csúnya, termés

Manapság sok gyermek születik szörnyű értéktelen terhekkel és inaktív sejtek. Egyszerű gondolkodású szüleik büszkék babáik gömbölydedségére és arcuk pufókjára. Néha ez a kövérség olyan hatalmas méretű, hogy megrémíti azokat, akik megértik valódi természetét. Mégis, az ostoba emberek ezeket a szörnyűségeket a jó egészség biztos jeleiként tüntetik fel bébiétel-csomagjaikon.

Az emberi szervezet nagy erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy a parazita és haszontalan sejtek mértéktelen szaporodását némileg kontroll alatt tartsa úgy, hogy azokat a test minden szabad részében szétosztja: a felső és alsó végtagokon, az áll körül, a has bőre alatt. és a csípő, és máshol. Előfordul azonban, hogy időnként néhány sejtnek sikerül leráznia magáról ezt az irányítást, elszakadni a közösségi élettől, függetlenedni, egyéni létet kezdeni és korlátlanul szaporodni. Nagyon gyakran a szervezetnek sikerül e sejtek csoportjait egy helyen beburkolni, és megakadályozza azok terjedését. Az így létrejövő növekedést "jóindulatú daganatnak" vagy "jóindulatú daganatnak" nevezik, és meg kell különböztetni attól a növekedéstől, amely szabadon elágazik a test különböző részeire.

annak érdekében, hogy a fehérjéken (és különösen az állati fehérjéken) boldoguljanak, és amelyet "rosszindulatú daganatnak" vagy egyszerűen ráknak neveznek.

Hangsúlyozni kell, hogy nem a főzés az egyetlen tényező, amely az élelmiszerek tápértékének csökkenését okozza. A fehér liszt és a csiszolt rizs még nyersen fogyasztva is káros élelmiszerek.
Még a szárított szalma sem tökéletes táplálék, annak ellenére, hogy képes életben tartani egy élőlényt. A tökéletes táplálék lehet a búza szára a kalászokkal együtt, ha nyáron zölden, télen szárazon fogyasztjuk. A tehén és a juh számára a hegyi fű nem tekinthető tökéletes tápláléknak. Ezek az állatok a szabad természetben mentek keresztül evolúciójukon, egyszerre táplálkozva fűvel, levelekkel, gyümölcsökkel és zöldségekkel. Ezért fordulnak elő sajátos megbetegedési esetek azoknál az állatoknál, amelyektől az ember közreműködésével megtagadták a sejtszükségletnek megfelelő táplálékot. Mindazonáltal a legelterjedtebb füvekkel táplálkozó állatok szervei sohasem vannak kitéve olyan veszélyeknek, mint az ember; a mikrobák sem olyan rettegést okoznak számukra, mint nekünk, azon egyszerű oknál fogva, hogy nincs konyhájuk. Ha nem lehetne a rákos sejtekre átruházni a normál sejtekben rejlő kiváló tulajdonságokat, és azokat visszaadni a közösség kebelébe olyan gyümölcsök fogyasztásával, amelyek valóban fehérjében szegények, de vitaminokban és egyéb összetevőkben gazdagok. legmagasabb tápértékű, akkor a Földön egyetlen gyógyszer sem lesz képes ellátni ezt a feladatot. A rák gyógyszerekkel és műtétekkel történő gyógyítására tett minden kísérlet teljesen hiábavaló, és teljes kudarcra van ítélve. De egy körültekintő ember soha nem szenvedhet rákban, ha nem rontja meg nyersanyagainak épségét.

Így a csirkéből és rizsből, levesből, sült májból, kenyérből és vajból, mézből, lekvárból és édességekből előállított sejtek nem képesek hasznos munkát végezni. Az emberi szervezet aktív, specializált és teljesen egészséges sejtjei kizárólag nyers gyümölcsökből és zöldségekből születnek; más szóval, azokról a fehérjékről, amelyek természetes és élő állapotukban több ezer különböző tápanyag-összetevőt juttatnak be az emberi szervezetbe, és amelyeket az ételfüggő néha egyfajta "nem tápláló" luxusként megeszik. Most mindenkinek kellene

fel kell ismernie annak a szülőnek a hatalmas bűnét, aki azt mondja gyermekének, hogy vacsora előtt ne rontsa el az étvágyát gyümölccsel, mert hamarosan meg kell étkeznie. Ez egyenértékű azzal, mintha azt mondaná neki, hogy ne egye meg a szervezete számára nélkülözhetetlen alapanyagok ezreit természetes és élő állapotában, hanem várja meg néhányuk holttestét és élettelen holttestét, amit átad neki. hamarosan étkezés formájában.

A főtt evők örülnek a gondolatnak, hogy az általuk fogyasztott ételek kalóriákban gazdagok. Most a kalóriák csak akkor lehetnek hasznosak, ha teljes mértékben kihasználják őket. Ha az izomsejtek száma kicsi, és még azok is gyengék, betegek és nem rugalmasak, a kalóriák nagy része kihasználatlanul marad, és miután jelentős bajt okoz a szervezetnek, nem kívánt anyag formájában távozik a szervezetből. hőt, és céltalanul elvesznek. Amikor tüzet gyújtunk a szabadban, a tűz energiája haszontalanul elvész, de ha egy gyár motorjában égetjük el a tüzet, az teljes mértékben megfelel a célnak. A főtt ételekkel az ételfüggő háromszor-négyszer annyi kalóriát visz be a szervezetébe, amely meghaladja szervezete funkcionális szükségleteit. A nyers élelmiszerekből nyert kalória teljes mértékben megfelel a célnak, mert az ilyen élelmiszerekhez minden olyan tényező társul, amely a kalóriák hasznosulásához szükséges.

A biológusok és orvosok kötelessége kell, hogy ösztönözzék az embereket arra, hogy a tápanyagokat ne válasszák el egymástól, hanem mindig együtt, természetes kiegyensúlyozott arányukban, élő sejtjeikkel együtt fogyasszák. Soha ne beszéljenek az egyes tápanyag-összetevők hasznosságáról, hanem hangsúlyozzák nélkülözhetetlenségüket; mint ahogy a benzin tisztaságát sem csupán hasznosnak, hanem nélkülözhetetlennek tekintjük. Soha ne beszéljenek bizonyos vitaminok előnyeiről, hanem hangsúlyozniuk kell az integritásuk felborulásának és tönkretételének veszélyeit.

Általánosságban elmondható, hogy a táplálkozás egész tudománya két fő pontban foglalható össze, és az egész emberiség gondját képezi:

1. Az emberi tápláléknak teljes egészében élő sejtekből kell állnia. Csak az élő sejtekből álló élelmiszerek minden olyan tulajdonsággal rendelkeznek, amelyek az emberi szervezet igényeinek kielégítéséhez szükségesek. Az ember nem nekrofág. Nem lehetett több húsevő, mint elkapni egy legyet a levegőben, és elevenen lenyelni, vagy a zsákmányt darabokra tépni, mint egy vadállatot, és felfalni minden zsigerével és csontjával együtt.

2. A természetben vannak közönséges és választott növényi testek is. A legtökéletesebb és legtáplálóbb növényi testek a gyümölcsök, zöld zöldségek, gabonafélék és gyökerek jobb fajtái.

A főtt étel elfogyasztásával az ember étvágyát négyféle degenerált anyag közül hárommal zárja le, és megfosztja szervezetét több ezer egyéb alapvető összetevőtől. Megdöbbentő bizonyítéka ennek az állításnak, hogy orvosi receptek ezrei között nehéz találni olyat, amelyben ne lenne feltüntetve valamilyen vitamin vagy más, de alig találni olyan receptet, ahol a fehérjék, zsírok és szénhidrátok neve szerepel.

Röviden, az ember tökéletes egészségnek örvend, ha kizárólag nyers vegán élelmiszerekkel táplálkozik, annyira beteg, hogy főtt ételt fogyaszt, és meghal, ha kizárólag ilyen diétán él.

Hogyan születnek a betegségek

Vegyünk egy mirigyet, amely több milliárd sejtből áll. Ezeknek a sejteknek számos fajtája van, és mindegyiknek megvan a maga sajátos funkciója vagy feladata. Így vannak izomsejtek és hámsejtek, és vannak idegsejtek és nagyon sok más célt szolgáló sejtek. De bármely adott mirigy sejtjeinek fő funkciója a folyadékok elválasztása.

A főtt ételt evő ember mirigyeinek teljes sejtkészlete van, talán még több is, de ezeknek csak egynegyede vagy ötöde alkalmas bármilyen hasznos munkára, és ez nem eléggé. Fehérje

Egyedül, különösen a rövidlátók által tökéletes építőanyagnak tekintett elhalt állati fehérje, legfeljebb egy formátlan, képtelen és haszontalan, primitív típusú sejt legegyszerűbb szerkezetét hívhatja életre. Ezek a sejtek szerkezetükben azokra a legelemibb természetű primitív szervezetekre hasonlítanak, amelyek az evolúciós fejlődés legkorábbi szakaszában jelentek meg először a Földön, és amelyek a legelterjedtebb építőanyagból: fehérjékből, zsírokból és szénhidrátokból épültek fel.

Az ezt követő évszázadok milliói során azonban ezek a primitív egysejtű szervezetek hosszú evolúciós folyamaton mentek keresztül a legjobb minőségű tápanyagok, azaz a számunkra ismert és ismeretlen vitaminok és ásványi anyagok segítségével.
Az evolúció során különféle összetettebb organizmusokat fejlesztettek ki és hoztak világra. Láthatjuk az állatok embriójában lévő szervezetek történeti fejlődésének rövid összefoglalását, a megtermékenyítés pillanatától a teljes kifejlődéséig. Ugyanez a folyamat megismétlődik az egyes emberi sejtek fejlődése során.

Egy adott mirigyben minden speciális sejt sajátos mechanizmusokkal rendelkezik, amelyeket csak speciális tápanyag-összetevők ellátásával lehet megszervezni és az aktív munkavégzésre késztetni.
Márpedig az említett mechanizmusok termelési funkcióihoz szükséges alapanyagokat kizárólag nyers élelmiszerek biztosítják. Egyetlen méh sem tud mézet készíteni a főtt virágok nektárjából!

Ha a speciális összetevők nem jutnak el kellő mennyiségben a sejthez, fejlődése lelassul, vagy akár le is állhat. Ez számos beteg sejtet eredményez, mint például zsíros, anaplasztikus, rosszindulatú vagy rákos sejtek, makrofágok, megakariociták, polikariociták stb.

Így nemcsak a kérdéses mirigy sejtjeinek többsége nem szakosodást (differenciálódást) ér el, de a folyadékelválasztáshoz szükséges alapanyagok sem jutnak el ahhoz a kevés munkaképességű sejthez, aminek következtében a mirigy nem tudja fenntartani megfelelő termelési szintjét. Ilyen módon van a mirigy

betegséggel érintett. A sejtek nem kielégítő fejlődése és nem megfelelő működése minden más szervben és rendszerben is előfordulhat, ami a megfelelő betegségek megjelenését eredményezheti.

Néha egy bizonyos mirigy vagy szerv ilyen mértékben károsodik hogy eltávolítása elkerülhetetlenné válik. Ahelyett, hogy a legtermészetesebb intézkedéseket alkalmaznák annak a szervnek a pusztulásának megelőzésére, az emberek a legnagyobb erőfeszítést veszik annak eltávolítására, majd büszkék arra, hogy egy ilyen csodát végre hajtanak. Egy nyers vegán ember számára teljesen világos, hogy egyetlen gyógyszer sem képes visszaállítani a degenerált sejt normális állapotát és visszaállítani a megfelelő munkaképességét.

A nyersevő nem fél a mikrobáktól, mert védett ellenük a természeti erők. A mikrobák nem károsíthatják a teljesen fejlett és specializált (differenciált) sejteket. Pusztításaikat a gyenge és érzékeny sejtekre terjesztik.

Valójában a főtt evő annak a néhány nyers tápláléknak köszönheti létét, amelyet néha pusztán élvezetből eszik, anélkül, hogy figyelembe venné azok fontosságát. Nos, mivel az emberi szervezet hihetetlenül kis mennyiségű táplálékkal képes fenntartani létezését, ez a kis mennyiségű nyers tápanyag elegendő ahhoz, hogy egy ideig életben tartsa.

Ma már a legnagyobb táplálkozási szakértők is általában a rothadást és a szennyeződést tartják az élelmiszerek egyetlen hibájának. Táplálónak, egészségesnek és normálisnak tekintik mindazokat az ételeket, amelyek frissek, tiszták és "jól főzöttek". Úgy tűnik, egyáltalán nem aggasztja őket az, hogy több ezer lényeges összetevő hiányzik bennük. Amikor emlékeztetik őket, azt válaszolják, hogy ők is esznek gyümölcsöt. Ez egy nagyon értelmetlen válasz. Az emberi szervezet betegségei abból fakadnak, hogy a tápanyagokat egymástól elkülönítjük, majd véletlenül, minden megfelelő terv nélkül külön fogyasztjuk.

Az élelmiszerek tápértékét nem a fajtában kell keresni az elfogyasztott élelmiszerek mennyiségétől, de az összetevők sokféleségében

azokat az élelmiszereket. A legelterjedtebb fű önmagában is gazdagabb tápanyagainak mennyiségében és a legpompásabb banketteken felszolgált ételek sokaságában. Ez a tudomány ítélete.

Számos orvosi konferencia zajlik a betegségek megelőzésére, ahol az orvostudomány legkiválóbb képviselői gazdagon feldíszített asztalok köré gyűlnek vacsorájukra, miután órákon át másodlagos témákról beszélnek. Aztán figyelmen kívül hagyva a természet csodálatos, betegségek megelőzésére szolgáló laboratóriumában kialakuló, élő anyagok ezreit tartalmazó alapvető és teljesen kiegyensúlyozott élelmiszereket, edényeken keresztül töltik meg magukat a degenerált és elhullott holttestekkel. Ami még rosszabb, sokan közülük, akik a természetes tápanyagokat nem egészen nélkülözhetetlennek tartják, kávéval és cigarettával egészítik ki táplálkozási programjukat. Elnézést kérjenek az orvosok ezért a szigorért, de egy kis töprengés után biztosan egyetértenek velem abban, hogy ez nem a helyes táplálkozási rendszer, és itt az ideje komolyan megfontolni a jelenlegi téves etetési szokások alapvető megváltoztatását.

Egy időben bizonyos ázsiai országokban a halálra ítélt bűnözőket kizárólag főtt hússal etették. Általában 28-30 napon belül meghaltak, míg teljes éhezés esetén akár 70 napig is életben maradhat az ember. Ez azt jelenti, hogy a főtt hús nemcsak rossz élelmiszer, hanem az általa termelt méreganyagokkal együtt valóban méreg, amely viszonylag rövid időn belül megöli az embert.

Általánosan ismert, hogy az emberek, akik túl sok csiszolt rizst fogyasztanak, beriberinek vannak kitéve, ami megöli a beteget, miután sok szenvedést okozott. Most talán a beriberi legfontosabb tünete a polyneuritis, de nem ez az egyetlen tünete a betegségnek; ez csak egy a sok tünet közül. Nem is a B1-vitamin hiánya az egyetlen oka ennek a betegségnek, ahogyan azt általában feltételezik. A csiszolt rizs nem tartalmaz ismert vagy ismeretlen vitaminokat. Fehér kenyér és általában az összes előkészület

A fehér lisztből készült rizs tulajdonságai pontosan ugyanazok, mint a csiszolt rizs. Ugyanez vonatkozik a mesterséges cukorra és a tisztított zsírokra is, amelyek a több ezer tápanyag-összetevő közül csak az egyiknek vagy a másiknak a képviselői.

A főtt-evő fő étrendjét képező fenti élelmiszerek a fő halált okozó tényezők, csak hasmenés, fertőző betegségek, reuma, köszvény, szklerózis, cukorbetegség, apoplexia, rák és sok más álcája alatt ölnek meg embert. egyéb betegségek.
Néha csak egy évesen, máskor 5, 10, 50 vagy 70 évesen ölnek, attól függően, hogy az elfogyasztott élelmiszerek két kategóriája (főtt ételek és nyers táplálékok) milyen arányban, illetve az öröklődés mértékétől függ. az egyénre átvitt ellenállás.

A helytelen táplálkozás következtében manapság sok anyának nincs teje, hogy szoptassa a babáját, ezért van, aki aszalt tejjel, keksszel, fehér kenyérrel és teával eteti csecsemőjét. Teljesen természetesen a gyermek kezd elsorvadni és lesoványodni. A világ gyermekkórházai, árvaházai tele vannak ilyen betegekkel.

Az ilyen gyerekeknek elegendő csak két pohár gyümölcslevet adni naponta, hogy két hét alatt teljesen visszanyerjék egészségüket. Ám az ételfüggő dietetikusok, figyelmen kívül hagyva a gyümölcs szükségességét, mindenféle fájdalmas kísérletet végeznek a gyermek elpazarolt testén, és miután kiszívják belőle az utolsó vércseppeket, szárított tejjel, húskivonattal próbálják táplálni. , mesterséges vitaminok és különféle gyógyszerek. Más szóval, figyelmen kívül hagyva a természet által bőségesen biztosított táplálék-összetevők harmonikus egyensúlyát, kísérleteket kezdenek a gyermek lesoványodott testén néhány olyan alkotóelem segítségével, amelyekről laboratóriumaikban töredékes ismereteket szereztek. Ha ez a gyermek valahogyan vagy úgy nem jut természetes táplálékhoz, akkor biztosan meghal, és az ilyen halálesetek valóban ezrekkel fordulnak elő. De ami még szörnyűbb, sok naiv dietetikus nem engedi meg az ilyen gyerekeknek, hogy nyers gyümölcsöt egyenek, abban a hitben, hogy gyenge gyomruk nem fogja tudni megemészteni azt, vagy a legjobb esetben a gyümölcs kérdését a gyermek belátására bízza. gyermekek szülei, tekintettel

ez mint szükségtelen, csekély jelentőségű luxus. Legyen tanúja annak, hogy sok kórházban bármennyit talál húst, kekszet, szárított tejet, cukrot, teát, margarint, rizst, fehér kenyeret, mesterséges vitaminokat és gyógyszereket, de nem fog látni egyetlen eszközt sem a gyümölcsök kipréselésére. gyümölcslevek, a gyümölcs vásárlása pedig még csak nem is kötelező. Több tucat gyerek holttestét viszik ki az ilyen kórházakból, de senki sem akarja a táplálkozás természetellenes rendszerét felelőssé tenni ezekért a halálesetekért.

Minden orvos humanitárius érzésére hivatkozom. Hadd vegyék komolyan ezt a kérdést. Megkérdezem minden egyetemi oktatót és minden felelős szervet és egészségügyi minisztériumot a világ minden országában, hogy aggódnak-e népük egészségéért és jólétéért, vagy sem. Ha igen, haladéktalanul munkába kell állniuk. Állításaim nem puszta hipotézisek, hanem megcáfolhatatlan tények, amelyeket nem tengerimalacokon végzett kísérletek eredményeként, hanem családom és saját magam élő példáján tárok az olvasó elé.

A betegségek megelőzésének és gyógyításának, egyben az életszínvonal emelésének legjobb eszköze, ha minden egészségügyi minisztérium elhanyagolható költségvetést különít el információs osztályok létrehozására, azzal a kifejezett céllal, hogy a tömegek figyelmét felhívja. a főzés okozta károk, valamint a vitaminhiányos élelmiszerek, különösen a fehér kenyér, rizs, hús, tisztított zsírok, cukor, tea, kávé, alkoholos és alkoholmentes italok. Ezt követően rá kell venniük az embereket, hogy a lehető legnagyobb mértékben csökkentsék a főtt ételek fogyasztását, és fokozatos változtatásokat vezessenek be táplálkozási szokásaikban.

Természetesen, mivel nem minden ember értelmes, nem lehet mindenkit egyszerre nyersevővé tenni, de elengedhetetlen, hogy az emberek már csecsemőkorukban megismerkedjenek testük megfelelő alapanyagaival, szabaduljanak meg téves és veszélyes előítéleteket, és fel kell ismerni, hogy nem a csirkeleves, a rizs, a szelet, a tojás és a marhaszelet ad nekik és gyermekeiknek egészséget és erőt, hanem csíráztatott búza, sárgarépa, paradicsom, dió, szőlő stb. Például az 52 éven át tartó hús és más főtt ételek fogyasztása következtében elvesztettem minden erőmet és

ne menj fel két lépcsőfokon anélkül, hogy légszomjat éreznél; de ma, miután nyolc évig tartózkodtam a főtt ételektől, a lehető legkönnyebben futhatok fel a hegyekre.

Nem tudom, milyen tudományos alapon manapság nagyon sok gyermekotthonban és bölcsődében adnak kekszes dobozokat a gyerekek rendelkezésére, hogy bármikor segítsenek magukon.
A káros anyagokat tartalmazó dobozokat nyáron friss gyümölcs, sárgarépa, uborka és paradicsom, télen aszalt gyümölcsös kosarakra kell cserélni, amelyekből a gyerekek szabadon és annyit ehetnek, amennyit csak akarnak. napja. Akkor mindenki látni fogja, hogy a természet törvényei szerint a gyerekek a romlott táplálék helyett automatikusan gyümölcsöt kezdenek fogyasztani, saját kezükkel biztosítva ezzel saját egészségüket.

A nyers étkezési rendszert a kórházakban minden fajta esetében alkalmazni kell a betegeket és a nyilvánosságot tájékoztatni kell az elért eredményekről.
Nagyon hasznos reformok történhetnek a nyilvános éttermekben. Anélkül, hogy az ételfüggőket teljesen megfosztanánk a főtt ételek „örömétől”, bármennyire is halálosak, egyelőre legalább 50 százalékkal csökkenthető a mennyiségük, és a veszteséget friss salátákkal, nyers kompótokkal pótolhatjuk. az évszak gyümölcseinek számos fajtája. Ezáltal nemcsak az étkezés válik változatosabbá, kellemesebbé, hanem az emberek egészsége is megerősödik, és jelentős megtakarítás érhető el a közgazdaságban.

Ha a lakosság megismeri a főtt ételek által okozott károkat, megpróbálják elkerülni azokat. Nagyon sok értelmes ember is talál majd, akik függőségük hangját elfojtva követik példánkat, és a teljes nyers étkezés gyakorlásával biztosítják maguk és családjuk tökéletes egészségét. Azok az emberek, akik elvesztették minden reményüket a felépülésre, vagy akiket a természetellenes testesség eltorzított, rájönnek, hogy a nyers étkezés szigorú betartásával néhány hónapon belül elérhetik azt az egészséget, amelyről mindig is álmodtak.

Az emberek számos könyvet adnak ki a terápia bemutatására a különböző gyümölcsök és zöldségek, mint a szőlő, datolya, alma, szerv, hagyma vagy retek tulajdonságait, és speciális fogyasztási módszerek kidolgozásával igyekeznek ezeket a műveleteket a tudományos eljárások látszatába fektetni. Valójában a nyers növények minden ehető fajtája tökéletes tápanyag, és ugyanazokkal a tulajdonságokkal rendelkezik. Nem számít, milyen betegségben szenved az ember, kielégítik a szervezet igényeit, szabályozzák a szervek működését, helyreállítják a beteg egészségét. Az ilyen igazságokkal kapcsolatos információkat ingyenesen a nyilvánosság rendelkezésére kell bocsátani, mivel embertelen ilyen tanácsért pénzt kapni.

A főtt-evő dietetikája tele van végzetes ellentmondásokkal. Nagyon sok esetben a káros élelmiszereket hasznosnak ajánlják, míg az igen lényegeseket károsnak, szigorúan tilosnak tüntetik fel. A főtt-evők tapasztalatai ugyanis az élelmiszerek azonnali, látszólagos és egymásnak ellentmondó hatásain, valamint a laboratóriumban végzett hibás számításokon alapulnak. Ártatlan emberek milliói pusztulnak el ezen ellentmondásos és hibás számítások következtében.

A legmegbízhatóbb útmutató a nyersevő alapvető és tökéletes tapasztalata, melynek eredményeként az orvostudományban általában, de különösen a dietetikában előforduló hibák, ellentmondások és félreértések napvilágra kerülnek és egyszer kijavíthatók. mindenkinek. Széles körben meg kell szaporítani ennek a tapasztalatnak a példáit, és az egész emberiséget megismertetni a kapott eredményekkel.

A legrosszabb bűn, ha egy újszülöttet hozzászoktatunk a főtt ételekhez

Amikor mindenki számára nyilvánvalóvá válik, hogy a főtt evés természetellenes szokás, hogy ez minden emberi betegség oka, és olyan szörnyű függőség, hogy ha egyszer egy férfi áldozatául esik annak könyörtelen szorításában, az áldozat ritkán tud megszabadulni. újra magát a karmai közü Milyen joga van egy értelmes embernek bevinni egy szervezetbe

ártatlan újszülött gyermek a saját kezéből? Milyen jogon pusztítja kisbabája szerveit olyan ételekkel, amelyeket elégettek, megsemmisültek, megöltek a tűzön? Nem ez a legkegyetlenebb bűncselekmény az összes közül, valójában nem emberölés, brutális bűngyilkosság? Én magam öltem meg két szeretett gyermekemet a saját kezemmel ilyen módon, és teljesen tisztában vagyok a bűncselekmény hatalmasságával.

Valójában minden ételfüggő szülő gyermekgyilkos. Jelenleg században senki sem hal természetes halállal. Minden haláleset olyan betegségek következménye, amelyeket főtt ételek okoznak, és akik megtanítják a gyerekeket főtt ételre, azok a szüleik. A főtt evő szülőknek teljes mértékben fel kell ismerniük, hogy gyermekeik minden betegségéért és rendellenességéért a felelősség kizárólag az ő vállukon nyugszik. A legkomolyabban mérlegelni kell ezt a kérdést, mielőtt kitartanak a szokásos téves út melle Minden rák vagy szívinfarktus alapját az első falat főtt étellel rakják le, amelyet a babának adnak, még akkor is, ha a betegség a legidősebb korban jelentkezik.

Lehet vitatkozni, hogy a felnőtt embereket nehéz teljesen megfosztani a főtt ételtől. Nagyon jó, ebben az esetben hagyd, hogy szívük szerint kitartsanak káros szokásaik mellett. De mi kényszeríti őket arra, hogy elégessék a csecsemőgyermek szerves alapanyagait, megsemmisítsék, megfosszák leglényegesebb összetevőiktől, káros anyagokká alakítsák, majd a babának adják? Ennek az ártatlan gyerekekkel szembeni embertelen viselkedésnek, ennek a barbárságnak minden bizonnyal véget kell vetni.

A tudománynak nincs olyan szabálya, amely megakadályozná, hogy a szülő fehér kenyér, csiszolt rizs vagy makaróni helyett csíráztatott búzát adjon gyermekének; friss sárgarépa-, narancs-, szőlő- és almalevek szárított tej helyett; nyers gyümölcs kompót helyett; dió, mandula, csíráztatott bab és borsó hús és zsírok helyett. A nyers ételek fogyasztásával a gyermek egészséges, boldog, hosszú életet élvez, míg az alternatív étrend betegségekhez és korai halálhoz vezet. Megnyugodhat, hogy a gyermek teljes lelkével a nyers ételre vágyik. Azt követeli, hogy nyersanyagait sértetlen állapotban kapja meg, és vitathatatlan joga van hozzá.

Az orvosnak vagy a józan észt és lelkiismeretet nem nélkülöző szülőnek a legkisebb habozás nélkül ennek megfelelően kell eljárnia.

Amikor három-négy hónapos korában elkezdődnek a csecsemő szervei a rendszertelen működéshez a rövidlátó orvos a tűzön elégetett több ezer anyag helyett két-háromféle mesterséges vitamint ír fel, vagy legfeljebb afféle gyógyszerként néhány kimért kanálnyi gyümölcsöt ajánl. lé, így nyugalomba helyezi saját és a baba szülei lelkiismeretét. Miért szenvedjen vitaminhiányt egy gyerek, ha édesanyja nem saját kezével semmisíti meg a természetes élelmiszerekben található vitaminokat?

Csukjuk be egy pillanatra a szemünket, és képzeljük el magunkban teljes egészében a természet csodáját. Amint egyetlen búzaszemet bejuttatunk a szájon keresztül az emberi szervezetbe, a szervezet felveszi azt, lebontja és szétosztja a testben. A több ezer különböző anyag, amely ebben a szemcsében koncentrálódik, minden irányba mozog, és mindegyik teljesíti a saját feladatát. Így a búzaszem különböző tápanyag-összetevői több tízezer különböző feladatot látnak el, és hiba és hiba nélkül végzik a szervezet biológiai funkcióit.

De mi történik, ha a gyomorba viszünk egy falatot fehér kenyér? Céltalanul beindítja a gyomrot; elégetik és haszontalan hővé változtatják, vagy legjobb esetben néhány habarcs nélküli téglát vagy követ raknak rá néhány lomha, értéktelen cellára. A tiszta búzával táplálkozó ember szíve olyan szilárd és erős, mint a kukoricaszem, míg a fehér kenyeret evő ember szíve olyan gyenge és morzsalékos, mint az elfogyasztott kenyér. Ennek tanúja lehet a szívelégtelenség egyre növekvő száma.

Valami csoda folytán ma az egész világ észhez térjen és alkalmazzák a nyers étkezés gyakorlatát, néhány speciális eset kivételével, amelyek betegségükben túlságosan előrehaladott állapotban vannak, nem lesz idő előtti haláleset a következő három-négy évtizedben, egészen időskorig.

az emberek extrém idős kort érnek el. A főtt evés okozta halálesetek száma ugyanis többszöröse a legnagyobb háborúkban bekövetkezett halálesetek számának.

Minden tehetetlen gyermek nevében ismét minden tudóshoz fordulok, tudós férfiak, nemzetek vezetői, egészségügyi minisztériumok, szülők és jószívű emberek szerte a világon, hogy azonnal véget vessünk ennek a szörnyű bűnnek a kisgyermekek ellen. Minden napi késés ártatlan életek ezreibe kerül. Felnőtt emberek szabadon feláldozhatják életüket a főtt ételek végzetes örömeinek, és így öngyilkosságot követhetnek el, de ki adott nekik jogot szegény gyermekeik lemészárlására, különösen azért, mert ezek az ételek messze nem okoznak örömet, pusztán jóllaknak. a gyerekek undorral? Értelmetlen azzal érvelni, hogy amikor egy gyerek felnő, látni fogja, hogy mások esznek, és akkor ő maga is vágyat fog érezni az evésre. Először is, egy olyan barbárság, mint a főtt evés, nem tarthat sokáig, és bizakodva várhatjuk a nyersevés korai győzelmét. Aztán milliók vannak, akik látják mások alkoholizmusát vagy kábítószer-függőségét, de távol tartják magukat az ilyen bűnöktől. A gyermekem már 6 éves (Ez 1963-ra vonatkozik, amikor a könyvnek ez a része íródott) és ő mindent megérthet; látja a főtt ételt, amit mások esznek, de ő maga teljes lelkével irtózik tőle. Melyik ópiumfüggő tanítja meg csecsemőjét a kábítószer-szokás elsajátítására a bölcsőtől kezdve?
Melyik józan ész készteti az embert arra, hogy feláldozza saját fiát, és utálatos szokásainak korai társává tegye, hogy szankcionálja és állandósítsa személyes függőségeit? A szülők először neveljenek egészséges gyermeket a természet törvényei szerint, majd miután felnőtt, hagyják szabad akaratára jövőbeli cselekvését, ahogy minden más bűn esetében is teszik.

E sorok elolvasása után egyetlen értelmes szülő sem talál igazolást abban, hogy más hatóságok egészen más tanácsokat adtak. Ha továbbra is figyelmen kívül hagyja az igazság hangját, akkor a vállára kell vállalnia a felelősséget, amiért tönkreteszi gyermeke egészségét és aláássák jövőjét. Az embernek mentesnek kell lennie a legelemibb ítélőképességtől, hogy 10 000 anyagot nulla anyaggal helyettesítsen, élő sejtet elhalt sejtekkel, teljesen kiegyensúlyozott nyersanyagot degenerált anyagokkal, természetes

a tápanyagokat a természetellenes tápanyagok, a csíráztatott búzát a fehér kenyér, a zöldborsót a hús és a friss gyümölcsöt a lekvár.

A gasztronómiai biológusoknak bizonyítaniuk kell, hogy a természet rendelkezik

Hibát követett el, amikor nem mutatott be nekünk élelmiszert a Főtt állapot

Nyilvánosan fordulok minden tudóshoz, hogy erősítse meg nézeteimet és hirdesse az egész világnak, vagy annak bizonyítására, hogy a természetes élelmiszerek tűzre helyezésekor nem keletkezik veszteség sem tápanyag-, sem energiatartalmukban; az élő növényi sejtek nem pusztulnak el, és az atomok felépítésében sem történik változás. Bizonyítaniuk kell továbbá, hogy az emberi szervezet tápanyagainak előállítása során az érett hibát követett el, amikor nem "tisztított", főtt vagy égetett állapotban adták elénk az élelmiszerekkel, hogy a gyárakban, konyhákban végzett műveletek. olyan tudományos intézkedések, amelyek a természet hibáinak kijavítását célozzák, és azt, hogy a mesterségesen előállított vitaminok tápértéke nagyobb, mint a természetben található vitaminoknak. Ennek hiányában be kell ismerniük az eddig elkövetett tragikus hibákat, és végleg felhagyva a főtt ételekkel, menedéket kell találniuk a világegyetem bölcsességéhez, és fel kell hagyniuk a Föld természete által létrehozott természetes élelmiszerek összetételével való beavatkozással. Azok, akik húsevőnek tartják magukat, fogyasszák el húsukat, ha tehetik, frissen és épen, mint a húsevő állatok, anélkül, hogy megölnék a sejtjeit vagy bármilyen módon elfajulnának.

Nincs jogunk felborítani a természet által az emberi szervezet számára létrehozott nyersanyagok épségét, amikor minden rendelkezésünkre álló tudományos eszközzel nem vagyunk képesek a legapróbb egysejtű szervezetet sem létrehozni; amikor az összes általunk ismert tápanyag segítségével nem tudunk egy szervezetet mesterségesen táplálni és sokáig életben tartani; és amikor egy kukoricaszemben alig sikerült felismernünk az anyagok ezrelékét. Igaz, hogy rengeteg kutatást végeztek, és jelentős előrelépés történt a különböző tápanyagok, és ennek eredményeként számos fontos tápanyag felismerése terén.

alkotóelemeket fedeztek fel, de ezek a felfedezések nem lehetnek nagyobb jelentőségűek, mint a mesterséges műholdak feltalálása. A mesterséges vitaminok és a kukoricaszemet alkotó tápanyagok között ugyanolyan nagy a különbség, mint a mesterséges műholdak és az egész galaktikus rendszerünket alkotó égitestek között. A mesterséges műholdakat készítő tudósok azonban soha nem gondolják, hogy megsemmisítik a meglévő galaxisokat, és helyükre újonnan létrehozott csillagközi testeket helyeznek el.

A legjobb módszerünk az, ha alaposan tanulmányozzuk a természet törvényeit az állati és növényi szervezetek evolúciója. De semmi esetre sem szabad visszavonni a természet munkáját, majd megpróbálni azt rekonstruálni nyomorult mirigykivonatok és mesterséges vitaminok segítségével.

Amikor egy darab burgonyát vagy velőt vajba teszünk, és elkezdjük sütni, az első pillanattól kezdve megkezdjük a pusztulás folyamatát.
Azonnal sercegni kezd, zsugorodni kezd, barnulni, majd kiszáradni, és ha még egy kicsit folytatjuk a műveletet, elszenesedik és aljas hamuvá válik. Az orrlyukainkat csiklandozó étvágygerjesztő illat a természetes élelmiszerek legértékesebb összetevőinek illata, amelyek megnevetnek érzékszerveinket és eltűnnek a levegőben.

A "főzés" és "sütés" kifejezéseket nem szabad a következő értelemben használni előkészítése, építése és fejlesztése, ahogy eddig is használatosak voltak; ezeket inkább a tönkretétel, pusztítás, elégetés, megölés vagy megsemmisítés érzésének közvetítésére kell használni, mert ezekkel a műveletekkel a szervezetünk számára létfontosságú legértékesebb anyagokat semmisítjük meg, és így követjük el a legszörnyűbb emberiség elleni bűncselekményt. .

Egy csecsemő utálja a főtt ételek ízét, ami Csak az ételfüggőknek tűnik étvágygerjesztőnek, mint ahogy Az ópium kellemesnek tűnik a kábítószer-függő számára

Az egyszerű gondolkodásúak azt gondolhatják, hogy kegyetlen lenne megfosztani a főtt ételek ízéből származó élvezet gyermekei. Ilyen

az embereknek fel kell ismerniük, hogy valójában a főtt ételek egyáltalán nem ízletesek; csak az ételfüggőnek tűnnek ízletesnek, ahogy az ópium a drogosnak. Eddig nem volt senki, aki elmondja nekünk ezt az egyszerű igazságot, mert időtlen idők óta senki sem volt mentes az ételfüggőségtől.

Az újszülött gyermek szervei csak a nyers élelmiszerek összetételéhez igazodnak. A baba nagyon élvezi a nyers gyümölcsöt és zöldséget.
A legnagyobb megelégedéssel eszik nyers gabonát, burgonyát, babot, padlizsánt, zöldborsót, lencsét, ami nagyon ízlik neki, de a főtt-evőnek gusztustalan.

A kisgyerek semmiféle örömet nem szerez a főtt ételek ízéből; teljes lelkével irtózik és kerüli őket, és nagy fájdalommal nyeli le azokat a természetellenes ételeket. De ezt a szegény, egyszerű szülő nem érti. Kizárólag a saját függősége vezérli, és a gyermek jóléte iránti aggodalmában olyannyira erőlteti le a torkán az aljas ételeket, hogy tökéletes függővé változtatja a gyermeket, ezzel tönkreteszi egészségét és boldogságát.

Élete első néhány évében a baba szörnyűséget folytat
harc a természetellenes élelmiszerek ellen. Ez nyilvánvaló a számos gyermekbetegségből és a gyermekek gyakori gyomorpanaszaiból, valamint a csecsemőkori halálozás magas arányából. A baba egy újonnan épített, tökéletes gyár. Soha nem lesz beteg, ha szervei normális táplálkozási tevékenységéhez természetes tápanyagokkal látjuk el.

A nyers-veganizmus egyetemes elfogadása az egyetlen módja annak, hogy mindenkit felszabadítsunk
az emberiséget egyszer a betegségek átkától. A nyersevés elterjesztését beteg emberekkel, újszülöttekkel, a szükséges akaraterővel és bölcsességgel felruházott emberekkel, valamint a nyersen evő gyermekek értelmes szüleivel kell kezdeni, akik kötelesek lesznek kizárni otthonukból a megromlott táplálék minden nyomát, hogy hogy ne állítsanak kísértést gyermekeik útjába. A főtt ételektől való önkéntes tartózkodás kezdeti időszaka egészen addig a napig tart, amikor a hatóságok megérkeznek

érzékszerveik, és elhatározzák, hogy kötelezővé nyilvánítják a nyers evést, kényszerítve ezzel a természet körültekintő akaratát a tudatlan, oktatatlan tömegekre. Eljön az idő, amikor a nyers evés uralkodni fog az egész világon. Ebben az áldott jövőben a főzést bűncselekményként fogják ismerni.

A főtt étkezési szokás gyors megszüntetésének feltételezett nehézsége nem szolgálhat ürügyül az általa okozott károk tagadására.
Senki sem próbálja igazolni a lopást, rablást és gyilkosságot, bár nem sikerült kiirtani az emberi társadalomból ezeket a veszélyes csapásokat.
A lényeg, hogy a tudósok elvileg elismerjék és a nyilvánosság elé tárják, hogy az élelmiszerek főzése helytelen, természetellenes és veszélyes, és ez a betegségek közvetlen oka. A nyersevés gyakorlatba való átültetésének másodlagos kérdése ezután az események későbbi menetére hagyható.

A főtt étkezés sorra szülte az ételfüggőséget, a betegségeket, az orvostudományt és a farmakológiát. Az orvostudomány végső célja az emberi elfajult és megrongálódott szervrendszerek megjavítása és felújítása. Az orvostudomány helyett a nyersevőnek tudománya vagy egészsége van, melynek célja a fent említett degenerációk megelőzése, egészséges, boldog, hosszú és békés élet biztosítása a jelen és a jövő generációi számára. Minden betegséget a természet törvényeinek megsértése okoz. A nyers étkezés arra kényszeríti az embereket, hogy tartsák tiszteletben ezeket a törvényeket.

A nyers étkezés gyakorlata a családomban

Az, hogy 60 évesen már meg tudom írni ezeket a sorokat, annak köszönhető nyers evés. Hét-nyolc évvel ezelőtt a szívem olyan rossz állapotban volt, hogy elkerülhetetlennek tűnt a szívinfarktus. Régebben lélegzetvisszafojtva másztam fel néhány lépést; Nem volt elég erőm felemelni egy vödör vizet. A székrekedés, az emésztési zavarok, a gyomorégés, az álmatlanság, a fejfájás, a cölöpök, a köszvény, a szklerózis, a magas vérnyomás, a tachycardia, a krónikus hörghurut, az aranyér és a gyakori megfázás már régóta életem kísérője volt. A nyers étkezésnek köszönhetően megszabadultam minden rendellenességtől. A vérnyomásomat tartósan 18-20-ról 13-ra, a pulzusomat 80-90-ről 58-60-ra csökkentettem. A fáradtság minden jele nélkül,

Négy óra alatt elsétálhatok Tajrish-ba és vissza (24 kilométeres távolság), kecske módjára felkapaszkodhatok a hegyekre, nehéz bőröndöket emelek fel a lépcsőn, és ha időm engedi, hétköznapi rutinként teszek egy 12 kilométeres sétát. Én, aki egy időben krónikus hörghurutban szenvedtem, és évente többször is magától értetődően influenzával feküdtem, az elmúlt néhány évben nem is voltam megfázva, és egész évben a szabad levegőn aludtam. télen és nyáron, a legkevésbé sem a hidegtől vagy a mikrobáktól való félelem nélkül.

Évekkel ezelőtt olyan súlyos köszvényes rohamom volt, hogy nem tudtam hozzányúlni a nagylábujjam ízületei; ma minden erőmmel kicsavarhatom őket a fájdalom legkisebb jele nélkül. Hol a világon értek el hasonló eredményeket az atofán, az ACTH, a digitálisz, a bromidok, a jód, az aszpirin, az antibiotikumok és több ezer egyéb gyógyszer segítségével?

Az a szív, amely percenként 58 ütéssel dolgozik, bátran számíthat arra, hogy még sok éven át dolgozik anélkül, hogy valaha is ki lenne téve a szélütés veszélyének. Főtt étkezési körülmények között, például a pulzusszám csökkenése csak akkor fordul elő, ha a szív gyenge, de ez az én esetemben az emésztőszerveim rendszeres működésének természetes eredménye.

Rendkívül fontos, hogy amikor megpróbálom túlterhelni a gyomrom a normális mennyiség többszörösével, azok nem maradnak sokáig a gyomorban, hanem azonnal bejutnak a belekbe, és néhány órán belül elhagyják a szervezetet bármilyen bomlás nélkül, és anélkül, hogy a legkisebb emésztési zavarokat okozna, vagy bármilyen kellemetlenséget okozna nekem. Ilyen körülmények között a pulzusom percenként legfeljebb négy-öt ütéssel növekszik meg, míg ha megpróbálom "elégelni" magam főtt étellel, mint "egy hétköznapi ember", akkor a szívverésem azonnal felugrik 85-90-re. és napokba telik, mire a gyomrom visszanyeri normális könnyedségét.

Magammal együtt a harmadik gyermekemet is nyersevőként nevelem. Már hétéves kislány, de még soha egyetlen falat romlott ételt sem vett a szájába. Az egészsége a

a tökéletesség megtestesítője. Most már látom, mekkora különbség van a nyersen evő és a főtt evő gyerekek között. Száz nyersen evő gyereket könnyebb felnevelni, mint egyetlen főtt evő gyereket. Soha nincs alkalma aggódni a gyermekek olyan betegségei miatt, mint a hidegrázás és a megfázás, a hasmenés és a székrekedés, vagy attól, hogy a gyermek túl sokat vagy keveset eszik. Jókedvű, mint a pacsirta, és amikor csak akar, odamegy az asztalhoz, és bármihez segít, amit szeret. Egész nap játszik, énekel és táncol minden szeszély és szeszély nélkül, sírás nélkül, anélkül, hogy bajt okozna a körülötte lévőknek.
Pontosan este 8-kor lefekszik, és néhány perc éneklés után becsukja a szemét, és reggel 6 óráig alszik, mint egy felső. Sőt, az a legfigyelemreméltóbb tény, hogy az első hónapok után már csak három-négy alkalomra emlékszünk, amikor felébredt az éjszaka folyamán. Olyan mély és mély az álma, hogy semmilyen zaj vagy mozgás nem ébreszti fel.

Amikor más gyerekek az óvodában ülnek a reggeliző asztalukhoz kenyeret és sajtot, kenyeret és vajat, péksüteményeket stb., előveszi az otthonról hozott gyümölcsös zacskóját, és csendben élvezi.
Amikor baráti látogatáson vagyunk, teljes közömbösséggel nézi azokat a túlterhelt teázóasztalokat, amelyek köré az emberek leülnek és mindenféle péksüteményt, édességet "élveznek". Soha nem kívánja, még csak kíváncsiságból sem, hogy megkóstolja valamelyiket. Minden nyersen evő gyereket így kell felnevelni.

A feleségem, akire soha nem erőltettem rá a nézeteimet, fokozatosan gyermeke és egészsége érdekében megváltoztatta táplálkozási rendszerét, mára teljes nyersevővé vált, és nagyon elégedett állapotával.
Kezdetben teljesen lemondott a húsról, majd heti egy-kettőre csökkentette a hús nélküli főtt ételek számát. Ahogy a gyerek egy kicsit nőtt, ezeket felváltotta néhány főtt krumpli, amelyet időnként vettek. Végül ezeket is teljesen feladták, amikor egy nap a gyerek megkérdezte: "Mitől van ez a kellemetlen szag, anyu?" Ezután már csak egy vékony szelet teljes őrlésű kenyeret vett be, amit néha dióval evett, a gyereknek nem látott.*
Ma már látja a nyers evés csodálatos hatását a szervezetére, és ez nem meglepő,

ezért tartózkodik minden főtt ételtől. És mindezt különösebb nehézség nélkül sikerült megvalósítani, miután a komoly döntést meghozták. Ha nincs főtt étel szaga a házban, a nyers evés nagyon egyszerű dologgá válik. Ezt az utat kell követnie minden szülőnek, aki értékeli egészségét és szereti gyermekét.

Az ember minden gonosz szokása a főzés eredménye Enni

A nyers étkezés kiűzi az arénából az összes többi rosszat, mint például az alkoholizmust, a dohányzást, a kábítószer-függőséget és a kapzsiságot. Ezek a függőségek többé nem kísérhetik a nyers étkezést. Ezek a bűnök az ételfüggőség műholdai.

A nyers evés győzelmével végleges béke jön létre a világban és a nemzetek között. Minden bűn, gyűlölet, ellenségeskedés, arrogancia, féltékenység és általában az ember minden rossz szokása a főtt evés utódai. A főtt evés eltörlésével az emberek szenvedélyei lecsillapodnak, elméjük nemesedik, és az élet olyan könnyűvé válik, hogy többé nem kell egymás húsát tépni, vagy lelkiismeretüket eladni egy bográcsért.

Az étrend fogalmát korlátozni kell a A természetellenes táplálkozás felváltása természetesre Etetés módja

A teljes nyers evés az egyetlen módja annak, hogy megszabadítsuk az emberiséget a betegségektől. A félintézkedések soha nem adtak és nem is fognak hozni eredményt. A főtt étkezés jelenlegi körülményei között az egyes diéták tápértékére vonatkozó összes elfogadott számítást figyelmen kívül hagyni kell. Nem számít, milyen betegségről van szó, amikor az étrend kérdéséről beszélünk, csak a nyersre és a főttre, a természetesre és a természetellenesre, a tisztara és az elfajultra kell gondolnunk. Az egyes vitaminok, ásványi anyagok és fehérjék felhasználására vonatkozó napirendi ajánlások a rádióban, az újságokban és különféle egyéb eszközökön, valamint azok kalóriaértékére vonatkozó információk teljes mértékben

kivitelezhetetlenek, értéktelenek és veszélyesek, különösen akkor, ha kábítószerek és állati eredetű élelmiszerek használatán alapulnak.

Az egyes tápanyagok tulajdonságainak mérlegelésekor egyáltalán nem szabad azon aggódnunk, hogy egy adott tápanyagban milyen vitaminok vagy egyéb összetevők találhatók. A különféle összetevők állandó jelenléte minden falat ételben kötelező. Ezért ügyelnünk kell arra, hogy az elfogyasztott élelmiszerekből egyik összetevő se hiányozzon. Ez a helyzet, ha bármilyen nyers növényi ételt fogyasztunk, míg a főtt ételekben ezrével hiányoznak.

Évszázadokon keresztül szakemberek ezrei készítettek dietetikát sajátos tanulmányuk. De mivel csak a másodlagos problémákra figyeltek, és nem vették figyelembe a konyhai tűz által okozott károkat, kutatásaik nem hozták meg a kívánt eredményt, és ami még rosszabb, számos ellentmondásuk miatt katasztrofálisak voltak az emberiség számára. . Még a vegetáriánusok is, akik közülük a legprogresszívebbnek tekinthetők, nemcsak elviselték a tűz okozta károkat, de beletörődtek a fehér kenyér és a finomított cukor használatába is, amelyek minden értékes összetevőt nélkülöznek. Mindazonáltal be kell vallani, hogy az emberi függőségek leküzdésében a vegetáriánusok a legmeredekebb úton haladtak. A legnehezebb lépés a hústól való absztinencia, amely után a húsmentes étrend nyers élelmiszerekkel való felváltása már csak egy kis lépés, bár ezzel a kis lépéssel kell elérni a végső célt. Ezért elvárható, hogy a vegetáriánusok minden árnyalatával elfogadják a nyers étkezés alapelveit, és egy zászló alá gyűljenek, hogy megalapozzák azt a boldog életet, amely mindig is az emberiség álma volt.

A dietetika szakértőjeként nagy hírnevet szerzett Amerikában G. Hauser. De még a többi dietetikushoz képest haladó Hauser sem veszi figyelembe a főzés okozta károkat, ezért receptekkel próbálja helyreállítani a konyhában okozott károkat. Tegyük fel egy pillanatra, hogy az ő tanácsa

hasznos célt szolgálhat. De hol van a munkás, a mezőgazdasági munkás vagy a hétköznapi ember az utcán, hogy megtalálja az ezer dolláros díjat, amelyet fizetnie kell, hogy információt szerezzen arról, mennyi fekete melaszt kell bevennie reggel, mennyi élesztőt este , vagy egy adott vitaminból hány ezer egységet kell lenyelnie naponta?

Ez nem a helyes megközelítés. Meg kell ismerni az egészet
A világot az emberi szervezet szerves anyagaival minél alaposabban kezelni, gyökeresen megváltoztatni a jelenlegi táplálkozási szokásokat, és leállítani a konkrét étrendek és az egyes vitaminok ajánlásait.

A tudósok tudják, hogy senki, aki kizárólag kenyérrel, csiszolt rizzsel vagy hússal táplálkozik, nem remélheti, hogy sokáig fog élni. De a hétköznapi ember ezt nem tudja. Véleménye szerint ezek az élelmiszerek kiváló táplálékot nyújtanak. Hogyan tudjuk garantálni, hogy a körülmények hatására vagy a szegénység nyomása miatt az egyén ostoba módon önmagát és gyermekeit ne etesse egyedül ezekkel az élelmiszerekkel, és ne tegye tönkre magát ennek következtében? Még a legkiválóbb tudós is, aki ismeri az egész témát, nem tud ellenállni kapzsisága késztetésének, és annyit eszik ezekből az átkozott anyagokból, hogy lassan, de biztosan megöli magát, és túl hamar öngyilkos lesz. rák vagy szívroham. Nem elegendő tehát ezeket az eszméket könyvekben terjeszteni; szükséges az állam megfelelő szerveinek mozgósítása annak érdekében, hogy az emberek táplálkozási szokásaiban alapvető, tervezett változtatásokat vezessenek be. Aktív intézkedéseket kell hozni a tápanyag-összetevők tömeges pazarlásának fokozatos korlátozása és a nyers és szennyezetlen élelmiszerek fogyasztásának ösztönzése érdekében. Mindenféle diéta végső célja a nyers evés, amikor a "diéta" szó értelmét veszti, és helyet ad a TERMÉSZETES TÁPLÁLKOZÁS vagy AZ EMBERI GYÁR BEÉPÍTETT NYERSANYAGAI kifejezésnek.

A mesterséges vitaminok és ásványi anyagok használata kötelező

Megállt

A természetes élelmiszerekben a tápanyag-összetevők relatív mennyisége nagymértékben változó abban az értelemben, hogy az egyik összetevő egy milligrammjához képest egy ezred milligramm egy második összetevő és egy milligramm egyharmad része lehet. De az egy milligramm egymilliomod tömegű összetevő ugyanolyan nélkülözhetetlen az emberi gyár számára, mint az egy milligramm tömegű. Most a főzés során éppen azok az összetevők pusztulnak el először, amelyek csak kis nyomokban léteznek.

Felmerülhet az a kérdés, hogy ilyen hibás alapanyagok esetén az emberi gyár miért nem áll le egyből, mint egy közönséges gyár tenné, hanem elég sokáig folytatja a működését, így az emberek arra a téves következtetésre jutnak, hogy ami kielégíti az étvágyukat, az táplálék. .

A helyzet az, hogy az emberi test nem közönséges gyár. Ez egy hatalmas világ, több milliárd lakossal, számtalan gyárral, különféle szervezetekkel, rendszerekkel, üzletekkel, tartalékokkal és így tovább. Még ha egyáltalán nem is jut tápanyaghoz, akkor is életben tudja tartani magát akár 70 napig vagy még tovább is, ha felhasználja elraktározott tartalékait.

A tápanyagok a szervezetbe jutást követően a vér útján szétoszlanak az emberi szervezetben, és minden sejt megkapja a szerkezetének és különlegességének megfelelő anyagokat. De a mirigyek és a szervek sejtjei semmit sem vesznek el abból a néhány degenerált alkotóelemből, amelyek a főtt ételekben olyan kis mennyiségben vannak jelen, mint az ujjainkon megszámlálható. Éhben és nélkülözésben várakoznak, amíg gazdájuk kinyújtja az ujjait, hogy segítsen magának egy darab hagymát, zöld zöldséget vagy gyümölcsöt.

Az ember nem érzi az egyes sejtek éhezését, hiszen a mirigy- és szervi sejtek rendkívüli éhsége ellenére a gyomra tele van, függősége kielégült, ő maga is elégedett. De még több tartalmat jelentenek az értéktelen, indolens és inaktív sejtek, amelyek mohón felfalják a megfelelő "teljesen kiegyensúlyozott építőanyagokat".

struktúrájukhoz, és „megerősítik és megerősítik" a testet azáltal, hogy növelik annak tömegét.

Ez az oka annak, hogy 50-60 kilogramm felesleges, haszontalan sejttel az úgynevezett egészséges, vaskos és életerős ember nem rendelkezik néhány száz gramm aktív, speciális sejttel, amelyek által egyik-másik mirigye rendszeresen működhet. és hibátlan termékeket gyártanak. Mindaddig, amíg a mirigyeket és a szerveket nem fosztják meg az aktív sejtek utolsó maradványaitól, az ember képes valahogy továbbhúzni a létezését; de amikor végre elköltik, a halál elkerülhetetlenné válik.
Aztán a "telített", "testes" és "erős" ember meghal a mirigyei és szervei éheztetése miatt. Például a szívsejtek elveszítik a normál összehúzódásokhoz szükséges erőt és rugalmasságot. A szív ezután sejtjei számának növelésével próbálja menteni a helyzetet, aminek következtében állati fehérjékből és fehér kenyérből képződött sejtekkel megnagyobbodik. - De ez hiába, mert ezek a sejtek nem képesek hasznos munkát végezni, és nem kell sok idő, amíg a szerv teljesen leáll.

Nem tudjuk biztosan, hány különböző alkotóelemhez megy búzaszem vagy bármely más növényi test elkészítése. Vegyünk egy hipotetikus, hozzávetőleges számot, mondjuk 10 000-et. A természet legelemibb törvényei szerint tehát azt kell okoskodnunk, hogy az emberi üzemhez szükséges alapanyagok 10 000 különböző anyagból állnak, és ezeknek az anyagoknak az ellátása során különösen ügyelni kell arra, hogy egyik vagy másik összetevő ne hiányzó.

Ez a legtermészetesebb rendszer az emberi gyár normál működésének biztosítására.

Most pedig lássuk, mennyire felkavaró a diétája ennek a főtt étkezésnek kor az. Az emberek tömeges pusztítást végeznek ezekből az alapvető anyagokból, és testüket csak néhány összetevővel táplálják.

Évekig tartó fáradságos kutatás után a biológusok rájöttek, hogy csak 1015 féle anyag található a sajtban, a vajban, a májban vagy az agyban. Elvárta volna, hogy bevallják, hosszú munkájuk eredményeként rájöttek, hogy az ilyen és ehhez hasonló élelmiszerek mindössze 10-15 darabból állnak.

lebontott, kiegyensúlyozatlan, mérgező, degenerált és elhalt anyagok, valamint a nyersanyagainkat alkotó összetevőkből 9990 fajta hiányzik, ezért ezek az élelmiszerek annyira hiányosak, károsak és veszélyesek, hogy tápanyagként való felhasználásukat tilos. bárki által ajánlott. De ehelyett egyenként megadják azoknak az anyagoknak a nevét, amelyeket azokban az élelmiszerekben sikerült találniuk, részletesen leírják a táplálkozásban betöltött szerepüket, és tulajdonságaik felsorolása után "jótékony" tápanyagként ajánlják. Egy szóval sem említik a több ezer tápanyag-összetevő hiányát, és nem beszélnek a táplálkozásban betöltött szerepükről vagy a hiányukat mindig követő katasztrofális eredményekről.

Ezek a megfontolások azonban a kérdés lényeges aspektusai.

Nem szabad megfeledkezni arról, hogy a nyers funkciói nagyon sokrétűek olyan élelmiszerek a szervezetben, amelyeket még ha valami csoda folytán az ember mindet megismerne is, egy egész élet nem lenne elegendő puszta leírásukra. A táplálkozás egyik elemi törvényének kell tekintenünk azt a tényt, hogy egyetlen tápanyag sem töltheti be valódi célját, ha elszigetelten, az egésztől eltekintve vesszük.

Amikor az ember még a leghíresebb tudósnak is rámutat, hogy létezik nyoma sincs vitaminoknak az elfogyasztott fehér kenyérben, a legkevésbé habozás nélkül visszaszól, hogy vitamintartalmú élelmiszereket is eszik Ugyanilyen indoklással a kőműves egész nap rakhatja a tégláját, és habarcs nélkül emelheti a falát, majd azzal érvelnek, hogy van amikor ő is habarcsot használ. Ilyen a vakság, amit az ételfüggőség okoz.

Mi a fehér kenyér, ha nem a keményítő, a cukor, a zsírok, a fehérjék és sokféle elhalt só – más szóval, a nyersanyagunkat alkotó 10 000 összetevő közül csak néhány élettelen hamu? Mi a finomított cukor, ha nem a fenti 10 000 egyike? Mi a hús, ha nem méregtartalmú fehérjék és néhány degenerált összetevő nyomai? Mégis, az ember a gyomrát megtölti ezzel a néhány anyaggal, és megfosztja szerveit több ezer igazán nélkülözhetetlen tápanyagtól. Ami az ebből eredő rendellenességeket illeti a szerveiben, kialakulhat

valami ötlet a kórházak látogatásával vagy az orvosi tankönyvek illusztrációinak vizsgálatával. Hogyan okozhatnak ilyen szörnyű deformációkat, sebeket és fekélyeket, ha nem a kiváló tápanyagok hiánya miatt?

Bár a tudósok eddig csak 40-50 fajtát fedeztek fel a több ezer tápanyag-összetevőből, az orvosi szakirodalom jelentős részét szentelték ezeknek az anyagoknak a hatásainak leírására, amelyek számos más orvosi tevékenység alapját is képezik. Ezen túlmenően, az ilyen anyagok gyártására és forgalmazására szolgáló kereskedelmi létesítmények hatalmas hálózata terjedt el a világ minden részén.

Jól elképzelhetjük, mi lesz a helyzet, ha a 40-50 összetevő helyett a kutatóknak egy napon sikerül 400 vagy 500, nem beszélve 4000 vagy 5000 féle anyagot találniuk. Úgy tűnik, a mai ember szem elől tévesztette a testéhez szükséges valódi nyersanyagok épségét; vagy nem állnak azonnal a rendelkezésére, vagy lehetetlennek találja megszerezni őket. Tehát minden zugba és zugba be kell néznie, hogy egyenként megtalálja azokat, hogy kielégítse szervezete szükségleteit. A kutató tudósok csak azokat az anyagokat tekintik tudományosnak, amelyek képletét ismerik és könyvekben nyomtatják. Mivel nincs tudomásuk a búzaszem összetevőinek teljes képleteiről, nem látnak benne semmi tudományosat. Ez egy "közönséges" anyag, amely könnyen beszerezhető, mindenhol bővelkedik és mindenki számára ismert. De egészen más a helyzet, amikor sikerül felfedezniük egy új tápanyag-összetevőt és megtalálni a képletét. Ekkor válik tudományossá; felfedezését az orvostudomány nagy diadalaként értékelik, mi több, új lendületet és lelkesedést hoz a gyárakba, gyógyszertárakba és klinikákba. És mindez azért van, mert az ember nem akar lemondani a fehér kenyeréről.

Bárhogy is legyen, az embereknek végre el kell ismerniük, hogy a betegségektől való megszabadulás egyetlen módja az, ha először szigorúan korlátozzuk, majd teljesen megtiltjuk tápanyag-összetevőink tömeges elpusztítását.

Ennek érdekében a felelős szerveknek intenzív nyilvánosságot kell végezniük és aktív intézkedéseket kell hoznia a tömegpusztítás megelőzése érdekében

tápanyag-összetevők. A nyers élelmiszerek keverékéből új ételfajtákat kell beszerezniük, és ezeket ajánlani kell a lakosságnak, akiknek táplálkozási szokásai ezután fokozatosan megváltoznak. Ennek eredményeképpen az emberiséget jelenleg sújtó betegségek fokozatosan megszűnnek, és a megélhetési költségeket egy hatalmas gazdaság érinti.

Mielőtt nyersevők lettünk, a családunk naponta egy kilogramm kenyeret fogyasztott el, most viszont egy kilogramm búzából nyolctól tíz napig tartunk. Fehér kenyér diétán már régen halnom kellett volna, de az éltető búzának köszönhetően még élek, és biztos vagyok benne, hogy még legalább 40-50 évig élni fogok.

A nyers étkezés egészségének összehasonlítása és A főtt ételek fogyasztása a legjobb eszköz a főtt étel fogyasztása által okozott károk megerősítésére

Az elveket mindenekelőtt bölcsődékben, gyermekotthonokban, kórházakban és éttermekben kell átvenni, majd a nyilvánosság körében népszerűsíteni kell őket. Az általam bemutatott egyértelmű és megdönthetetlen tények birtokában remélhető, hogy a tisztán látó tudósok azonnal munkához látnak. De ha további konkrét bizonyítékot akarnak szerezni, a következő tesztet javaslom. Az egyik gyermekotthonban a csecsemőket két egyenlő csoportra osszák, amelyek közül az egyiket a jelenlegi orvosi módszerekkel kell étkeztetni, a másikat a nyers étkezés elve szerint kell nevelni. Ezután hasonlítsuk össze a két csoport egészségi állapotát egymással. Semmi kétségem afelől, hogy a kezdetektől fogva az egész világ számára világos lesz, hogy a két rendszer közül melyik az igazán tudományos és humanitárius táplálkozás. Ugyanezek az eredmények érhetők el a módszer kórházi betegek gyógyítására való adaptálásával.

Sok egyszerű gondolkodású ember tiltakozhat a teszt ellen azon az alapon, hogy bűnös vagy ártalmas ilyen „kísérleteket" gyerekeken végezni. Ha azonban az ilyen emberek egy kicsit jobban belegondolnak, akkor belátják, hogy nem kísérlet a gyermek életének és egészségének megóvása azáltal, hogy a tervezett tiszta tápanyag-összetevők teljes gyűjteményével etetik.

természeténél fogva az emberi szervezet számára. Az igazi kísérletek azok az embertelen tesztek, amelyeket a tudomány leple alatt végeznek néhány, a laboratóriumban még alig felismert szintetikus anyagfajtával, amelyek eredményeként gyerekek milliói hagyják el csecsemőkorukban az életüket, megkeserítve szüleiket. bánat. A kísérletek azok a műveletek, amelyek 1001 degenerált élelmiszerrel és méreggel játszanak az emberek egészségével, és új betegségeket hoznak létre. Ezeket a betegségeket nevetségesen a civilizáció betegségeinek nevezik, a legcsekélyebb szégyenérzet nélkül egy ilyen „civilizáció" miatt, és anélkül, hogy tükröznénk, hogy az ilyen betegségeket szülõ körülményeket nevezhetjük tudatlanságnak, vadságnak vagy barbárságnak, de sohasem civilizációnak.

A tudományos intézményeknek és a felelős állami szerveknek kötelező Vizsgálja meg a nyers evés problémáját további nélkül

Késleltetés

Javasoltam egy radikális és egyben nagyon egyszerű és természetes módszert, amellyel az emberiség megszabadul a földön lévő összes betegségtől. Ez egy nagyon fontos kérdés, amelyre minden tudósnak, orvosnak, értelmiséginek és felelős állami szervnek azonnal figyelmet kell fordítania. Vagy nyilvánosan be kell bizonyítaniuk, hogy tévedek nézeteimben, és alapvető kísérletekkel meg kell cáfolniuk azokat, vagy meg kell erősíteniük igazukat, és meg kell tenniük a szükséges lépéseket a gyakorlatba ültetésük érdekében. Különösen, ha az orvosok bármilyen közömbösséget vagy hallgatást tanúsítanak, azt a nagyközönség úgy értelmezheti, mint egy egyértelmű esetet, amikor nem hajlandóak a betegségek kivédésére, hogy területe vagy működése ne csökkenjen. Személy szerint nem hiszem, hogy ez általában igaz, mert kevés ember tud ilyen könyörtelen lenni; de az orvosoknak pozitívan kell bizonyítaniuk, hogy magasabb és nemesebb céljuk van, mint a pénzszerzés, és hogy céljuk valójában a tudomány, az emberiség szolgálata.

A nemes, közszellemű és altruista orvosok a nyersevés elfogadásával érik el kitűzött céljukat, míg az embertelen, önző és sóvárgó orvosok személyes veszteségüket látják benne. A mélyen gyökerező szokások megváltoztatásának állítólagos nehézsége csak gyenge ürügyül szolgálhat

leplezzék le a gonosz emberek szemérmes önérdekeit. A nyers evés felfedezése a legjobb alkalom arra, hogy megkülönböztessük a nemest a nemtelentől, a jót a gonosztól, a bölcset a bölcstől.

Nincs nagyobb humanitárius értékű tevékenység, mint a nyersevés propagálása. Fel kell ébreszteni az egész emberiséget évszázados szendergéséből, ki kell nyitni a szemét, ki kell rázni letargiájából és ki kell szabadítani jelenlegi rémálmából. A gazdagoknak erre a célra kell felajánlaniuk pénzüket; az értelmiségiek az agyukat. Elengedhetetlen a társaságok létrehozása, klubok létrehozása, újságok kiadása és könyvnyomtatás. Ezenkívül tágas szanatóriumok építése szükséges a pihenéshez, szórakozáshoz és sportoláshoz minden kényelemmel, valamint néhány hónapos "bebörtönzéssel" a gyógyuláshoz, a fiatalításhoz, a pusztító előítéletektől való megszabaduláshoz, valamint ezeknek az embereknek a segítéséhez és felvilágosításához. akiknek hiányzik a szükséges információ és akaraterő. Sokkal hasznosabb és kívánatosabb pénzt és energiát áldozni erre a célra, mint olyan haszontalan épületeket építeni, amelyekre nincs szükségünk, például templomokat, iskolákat és kórházakat. A nyers evés próbakő, amellyel ellenőrizhetjük, hogy melyik értelmiségi birtokában van valóban szabad és korlátlan ítélőképesség, vagy melyik ember érdekli valóban a köz egészségét és jólétét. Aranybetűkkel rögzíti a történelem az ilyen emberek nevét.

Nem bűn kimondani az igazat

Vannak, akik azzal vádolnak, hogy éles nyelvem van. Amikor a főtt evőket gyilkosoknak, bűnözőknek és bűnözőknek nevezem, nem vádaskodok; Csak az igazat mondom, bármilyen keserű is ez az igazság. Amikor egy édesanya saját gondos kezével megtölti szeretett gyermeke száját meleg étellel, csecsemője szerveit károsítja, betegségbe és halálba viszi. Amikor az orvos "tápláló" és "könnyen emészthető" ételekből álló étrendet készít kisgyermekek számára és

mesterséges vitamin tablettákat ír fel a zöldségek és gyümölcsök terhére, még nagyobb vétséget követ el.

Nap mint nap megfigyelem, hogy a sors különös iróniájával a gyengék és a betegek éppen azokat az anyagokat tekintik gyógyhatásúnak, amelyek betegségeik okai voltak, és mohón felfalják őket, miközben éppen ellenkezőleg, ijedten kerülik az egyetlen olyan anyagok (nyers zöldségek és gyümölcsök), amelyek helyreállíthatják egészségüket, csak azért, mert úgy tekintenek rájuk, mint a szenvedéseik okára. Életek millióit áldozzák fel kizárólag e végzetes tévhit miatt. Az a személy, aki a tragédia teljes mélységébe hatol, soha nem maradhat hideg és közömbös.

Nincs jogi akadály a megsemmisítés ellen Az emberi gyár számára szánt nyersanyagok

Ha a megfelelő egyensúlyban enyhe hibára derül fény Egy megye iparának szállított nyersanyagokkal a felelősöket hanyagsággal vádolják és vád alá helyezik, míg az emberi gyár megfelelő működéséhez szükséges nyersanyagokban a legszörnyűbb hamisítást elkövetők gyakran mentesülnek. A tudományos fejlődés jelenlegi évszázadában a legtudatlanabb és legostobább embernek abszolút joga van új módszereket keresni a természetes élelmiszerek elfajulására, és a legnevetségesebb ennivalót kitalálni és eladásra kínálni. De ami különösen furcsa, az az a tény, hogy a nagy tudós, a nagy citológus, aki életét az élő sejtek biológiai funkcióinak tanulmányozásának szentelte, vagy a dietetikus, akinek élete fő célja a ideális étrend az ember számára, vesz egy halom ilyen degenerált anyagot, és a legnagyobb közöny és hanyagság mellett kínálja sejtjeinek, pusztán szájíze diktátumától vezérelve.

Első pillantásra hihetetlennek tűnik, hogy meg tudtuk szabadulni minden betegség nyers étkezéssel. De a felvetés nagyszerűsége abban rejlik, hogy a „hihetetlen" könnyen megvalósult valósággá válik. Az élelmiszer-függőségről való lemondás nehézsége nem tekinthető akadálynak az eszménykép megvalósításában.

nyers evés; ellenkezőleg, mércéül kell szolgálnia az ellenség erejének az emberi faj számára, és arra kell ösztönöznie bennünket, hogy minden erőfeszítést megtegyünk annak érdekében, hogy megakadályozzuk egy ilyen szörnyű szörny bejutását az újszülött gyermek szervezetébe. Még azoknak az embereknek is, akik nehezen hagyják el a főtt ételeket, és továbbra is ragaszkodnak káros szokásaikhoz, meg kell vallaniuk az igazságot, és a felnövekvő nemzedék és az emberiség jövője érdekében prédikálva kell harcolniuk ennek az igazságnak a győzelméért. és kifejti a nyers étkezés elveit és minden más elérhető eszközzel.

Természetesen azoknak a szűk látókörű és visszatekintő embereknek akik visszavonhatatlanul elfogultak a főtt ételek és drogok mellett, a nyers étkezés elvei túlságosan fejlettek, de ma a kozmikus korban élünk, és nem a középkorban, amikor minden haladó eszmét vagy nagyszerű találmányt éveken át üldöztek. a tudatlan rabló.
Ma az emberi faj fennmaradásának vagy megsemmisülésének kérdése kerül elénk. A habozás embertelen.

A nyers étkezés óriási előnyökkel jár a nyilvánosság előtt Gazdaság és emeli az életszínvonalat Több Times

Hihetetlen mennyiségű tápanyag pusztul el a tűzön és a hámozás, finomítás és feldolgozás számos formájával. Példaként elmondható, hogy 100 gramm csíráztatott búza tápértéke nagyobb, mint egy kilogramm búzából nyert fehér kenyér.
Ugyanez igaz minden más kukorica-, hüvelyes-, zöldség- és gyümölcsfajtára.
Ha ma minden állati eredetű tápláléktól eltekintünk, akkor a világon megtermelt zöldségek a világ jelenlegi lakosságának többszörösét is képesek táplálni, feltéve, hogy nyers állapotban fogyasztják. A nyers evés valódi jelentése még érthetőbbé válik, ha a munkára, az időre és a pénzre gondolunk, amelyet az emberek a tápanyagok megsemmisítésére pazarolnak, majd mindent figyelembe veszünk.

mind a különböző egészségügyi minisztériumoknál, mind a lakosságnál felmerülő orvosi költségeket annak reményében, hogy felszámolják azokat a pusztításokat, amelyeket a szerveinkben ugyanazon tápanyagok elpusztítása okoz. Készen állok arra, hogy állításaim igazságát konkrét bizonyítékokkal bizonyítsam mindenkinek, aki további részletekre vágyik a témában. A történelem soha nem fog megkegyelmezni azoknak a felelős vezetőknek, akik közömbösséget mutatnak ebben a kérdésben, és becsukják a fülüket e kiáltó igazságok előtt, hogy igazolják személyes függőségeiket.

Csak két oka lehet annak, hogy megtagadják a nyers étkezés elveit. Vagy ki kell jelenteniük, hogy inkább tolerálják a betegségek létezését, mintsem hogy "megfosztják" az emberiséget a főtt ételek "élvezeteitől", és lemondanak az ennek eredményeként elért "tudományos vívmányok" egész sora gyakorlatba ültetésének lehetőségéről. sok kemény munka, vagy az általam javasolt alapvető tesztek elvégzésével be kell bizonyítaniuk, hogy a nyers evés korántsem szabadítja meg az embereket a betegségektől, de valójában annál is inkább árt nekik.
Ezt meglehetősen lehetetlennek találják. Ebből következik, hogy nincs más választásuk, mint az első érvelésükre hagyatkozni, amelynek rendkívüli embertelensége mindenki számára nyilvánvaló.

Ezért minden ártatlan gyermek nevében kérem, hogy a nyersevés ellenzői kifogásaikat a sajtó elé tegyék, hogy megfelelő választ kapjanak, és a közvélemény lehetőséget kapjon a szükséges következtetések levonására és annak kimondására. végleges és igazságos ítélet.

Mindenkinek fel kell ismernie a valódi és integrált nyersanyagot Testének anyagai

Minden egyén büszke birtokosa a bonyolult dolgok egyikének gyárak a világon, és egyedül ő a felelős az adott gyár zavartalan működéséért. Szükséges tehát, hogy alaposan ismerje annak a csodálatos gyárnak a valódi, hibátlan és szerves alapanyagát.

Ezeknek az alapanyagoknak a sértetlenségét nem a mai biológusok által a táplálkozásról szóló tankönyveikben meghatározott fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok, ásványi anyagok és kalóriamennyiségek határozzák meg. A főtt ételek receptjeinek hosszú listáinak egymás mellé állításával sem lehet meghatározni.

Csodálatos természetünk évmilliók és milliók során a legpontosabb számításokkal összegyűjtötte az emberi szervezet számára szükséges szerves nyersanyagokat, tökéletes harmóniában és a szükséges mennyiségben egyesítette, életet adott és zöldségben koncentrálta. testek élő sejtek formájában.

A táplálkozás teljes titka abban rejlik, hogy ezek a sejtek holtak vagy élnek. Az elhalt sejtekből álló anyagok semmilyen körülmények között nem szolgálhatnak alapanyagul az emberi gyár számára.

Az embernek nem szabad elveszítenie arányérzékét, és az értelem határain túl nem háborognia kell találmányai felett. Való igaz, hogy a biológusok az egyes táplálkozási összetevők tanulmányozása során rengeteg fáradságot vállaltak, és nagyon sok fontos felfedezést tettek, amelyek teljes mértékben megérdemlik elismerésünket. Mindezek a vívmányok azonban csak az ember jelenlegi technikai és szellemi fejlettségéhez viszonyítva tekinthetők nagynak. A természet legfelsőbb bölcsessége ellenére még a legkiválóbb tudósok sem rendelkeznek minden tudásukkal és számtalan felfedezésükkel együtt, mint egy ötéves gyermek. Nincs tehát joguk felborítani a természet által megalkotott nyersanyagok harmóniáját és integritását, és tökéletes tudományként ráerőltetni a közvéleményre a tudás gyerekes pofáját.

Kétségtelenül abban, hogy megpróbálunk behatolni az élelmiszerek titkaiba A tudósok végső célja az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyag-összetevők felismerése, relatív mennyiségük meghatározása és integrálása. Vagyis egy búza- vagy lencseszemet akarnak mesterségesen előállítani és életet adni. De amit az ember több ezer éves szakadatlan munka után nem tudott megszerezni, azt a természet ma ingyen ajándékozza meg nekünk. Mit akarunk még? Van-e bármilyen kétségünk a bölcsességével összhangban

világegyetem, vagy a húsfüggőség a leghihetetlenebb ostobaságok elkövetésére készteti az embert?

Nagyon értelmetlen és veszélyes azt hinni, hogy többre van szükségünk fehérjéket vagy más tápanyag-összetevőket, mint amennyi a növényi testben van. Ha ez utóbbiak csak kis mennyiségben tartalmaznak fehérjét, akkor szervezetünknek nincs szüksége többre, hiszen szervezetünk éppen ezekkel a mennyiségekkel épült fel és fejlődött évszázadok milliói alatt.

Vannak, akik nagyon szeretnek folyamatosan a testről beszélni. építőanyagok. Ha a "teljesen kiegyensúlyozott" állati fehérjék és a "tápláló ételek" minden generáció magasságát akár egy milliméterrel is meg tudnák növelni, akkor ma már több méterrel nőtt volna az ember magassága.

A tömegesen előállított mesterséges vitaminok soha nem szolgálhatnak táplálék-összetevőként abból a nyilvánvaló okból, hogy az emberi szervezetbe jutásuk után gyakran öt percen belül teljesen leállítják szervezetünk működését; más szóval a halálba kergetnek minket.

Sajnálatos rövidlátás, ha egy adott élelmiszert egy adott vitamin vagy bármely más táplálkozási összetevő forrásának tekintünk. Minden szerves vegyület szinte azonos összetevőkből áll, de fizikai és kémiai tulajdonságaikban különböznek az összetételükben és a molekulaszerkezetükben. Így mindenki tudja, hogy az alkoholok és a cukrok ugyanazokból a kémiai elemekből (szén, hidrogén és oxigén) épülnek fel, de színükben, ízükben és megjelenésükben nagyon eltérőek. A madarakat egyfajta vetőmaggal vagy gabonával ketrecben tartják, a háziállatokat pedig gyakran csak egyfajta fűvel etetik. Mégis, ezek a lények a teljes fehérje-, zsír-, vitamin- és ásványianyag-ellátást a nekik adott táplálékból nyerik.

A betegségek hamis vitaminokkal, pusztító antibiotikumokkal és különféle mérgekkel való kezelése reménytelen kísérletek, amelyek nem etiológiai és alapvető okoskodásokon, hanem tüneti, látszólagos és egymásnak ellentmondó adatokon alapulnak.

Egyetlen mesterséges vitamin sem tudja visszaállítani a tűzön elégetett természetes vitaminok csodálatos egyensúlyát; semmilyen méreg nem tudja szabályozni a degenerált szervek és mirigyek normális biológiai funkcióit; egyetlen antibiotikum sem pótolja a konyhában elpusztult természetes antibiotikumokat.

Az állatok nyalással gyógyítják a sebeiket. Váladékuk és nyáluk baktericid tulajdonságokkal rendelkezik. A főtt evő ember váladéka azonban nem rendelkezik ilyen tulajdonságokkal. A nyersen evő a légutak szövetei által kibocsátott váladék segítségével hárítja el a súlyos megfázás veszélyét, míg a főtt evő köpet és nyálfolyást termel, de mégsem tud ellenállni ennek a veszélynek.

A főtt étkezés kora a függőség korszaka, A babonák és a mikrobák uralkodnak

A modern orvoslást hiú babonák szövevényes hálója veszi körül. Az egész orvosi tevékenység tüneti, látszólagos, megtévesztő és egymásnak ellentmondó adatokon alapul, miközben a leglényegesebb és legalapvetőbb elv a feledés homályába merült. Ez az a tény, hogy MINDEN GYÁR HATÉKONY MŰKÖDÉSE A MÉRNÖK ÁLTAL MEGHATÁROZOTT INTEGRAL NYERSANYAGOK EGYSÉGES ELLÁTÁSÁNAK KÖVETKEZIK. Ebben az esetben AZ EMBERI GYÁR INTEGRÁLIS NYERSANYAGAI AZ ÉLŐ NÖVÉNYI SEJTEK ÉS SEMMI MÁS.

Néhány technikai sikertől megrészegülve a mai ember a civilizáció tetőpontjára képzeli magát, miközben a valóságban egy rémálom legprimitívebb, természetellenes és legborzalmasabb életét húzza tovább. Általánosságban elmondható, hogy a politika, a gazdaság, az erkölcs és az egészség területén az ember elméjét és érzéseit utálatos függőségek és hiú babonák irányítják, tetteit. Az élet leglényegesebb és legalapvetőbb problémáiról megfeledkezve a férfiak eltúlozzák az egészen triviális, másodlagos jelentőségű dolgokat, és létfontosságú kérdésekké változtatják őket, majd rengeteg időt és erőforrást pazarolnak, teremtenek.

ellenségeskedések, vér óceánjait ontják, és egyetemes pusztulást és pusztulást terjesztenek.

A múlt történészei a legundorítóbb színekkel festették le az idegen hódítók által kivetett imposztokat és adókat. Míg manapság, az állam élére kerülésük pillanatában a civilizáltnak és felvilágosultnak tartott férfiak különféle legalizált ürügyekkel saját népük összkeresetének több mint 90 százalékát elkobozzák személyes függőségeik és ambícióik kielégítése érdekében. Ösztönzik a dohány, az alkoholos és alkoholmentes italok, a tea, a kakaó és a kávé előállítását, amelyek mindegyike aláássák az emberek egészségét, majd büszkék arra, hogy megnövekszik az ezekből a forrásokból származó állami bevételek. Ugyanúgy, mint a bolond családapa, örvendezhet a csekély filléreken, amelyet a gyermekei által elherdált font rovására szerzett, és ami még rosszabb, az egészségük aláásásának súlyos ára.

Hogy az egyes vitaminokra és ásványi anyagokra vonatkozó jelenlegi javaslatok és ajánlások nem hoznak semmilyen hasznos eredményt, az nyilvánvaló abból a tényből, hogy a mindenható függőség késztetésétől ösztönözve az emberiség táplálkozási szokásai fokozatosan olyan félelmetes mintára alakulnak ki, amely ösztönzi vitaminokat és ásványi anyagokat nem tartalmazó veszélyes élelmiszerek előállítása. A legkevesebb pihenés és szusszanás nélkül folyamatosan létesülnek a dohányt, alkoholos és alkoholmentes italokat, kekszeket, édességeket, fagylaltot, kolbászt, konzervet, fehér kenyeret, margarint és egyéb veszélyes anyagokat gyártó üzemek.

Mindezek ezt bizonyítják mindennapi életük során az embereket nem a józan ész vezérli, hanem a főtt evő emberiségre jellemző pusztító függőségek és hiú babonák.
Ezen a világon számos csoportosulás létezik, amelyek szigorúan korlátozott érdeklődésre számot tartó triviális és másodlagos kérdésekkel foglalkoznak. Ezentúl a civilizált ember elsődleges kötelessége az legyen, hogy sürgős és határozott kampányt folytasson a függőségek és mindenféle babona ellen. Ez az egyetlen alapvető eszköz, amellyel az ember akarja

sikerül elérnie azt a bőséges, békés, kényelmes, egészséges, hosszú és boldog életet, amelyre mindig is vágyott.

A konkrét bizonyíték a szemem előtt van. Nyers evéssel nem csak az életemet mentettem meg, de megszabadultam azoktól a betegségektől is, amelyek folyton gyötörtek, és teljesen elűztem magamtól a korai halál kísérteties kísértetét. 61 évesen, amikor a főtt-evők abbahagyják a munkát és nyugdíjba mennek, visszanyertem egy 25 éves fiatalember egészségét, erejét, lendületét és energiáját.
Hónapokon át napi 16 órát dolgozom anélkül, hogy a legkevésbé is fáradtságérzetem lenne. Egészen biztos vagyok benne, hogy újra leélem egy főtt evő életének teljes idejét.

Gyakran mondják, hogy az embernek ennie kell, hogy éljen, és nem azért kell élnie, hogy egyen. Most eljött az idő, hogy bebizonyítsuk, kik azok, akik az étkezést a cél elérésének eszközének tekintik, nem pedig öncélnak. Az ilyen emberek kövessék a példámat, lépjenek ki az arénába, fogjanak össze egy közös ügyben, küzdjenek minden emberi függőség ellen, és nyissák meg az utat egy új és boldog élet felé az egész emberiség számára.

A könyvben tárgyalt témák nem olyan speciális kérdések, amelyeket zárt ajtók mögött kellene megvitatni. Ezek olyan ügyek, amelyek az emberiség egészét érintik, és nyilvánosan meg kell vizsgálni, hogy mindenki felismerhesse testének valódi nyersanyagát.

Mindazoknak, akik érdeklődnek önmaguk és gyermekeik egészsége iránt, kötelességük felemelni a szavukat, és követelni, hogy a nyers táplálkozás elveit ellenzők bírálják a sajtót, hogy a lehetőséget arra, hogy megfelelő válaszokat adjunk nekik, és ezzel eloszlassuk a nagyközönség szkepticizmusát a nyers étkezés doktrínája iránt.

Függelék

A nyers étkezésről szóló könyveim olvasói gyakran fordulnak hozzám személyesen és írásban is, és egy speciális nyers étkezési diéta részleteit kérik. Most a nyersevőnek nincs különösebb programja reggelre,

déli vagy esti étkezés. Akkor eszik, amikor akar, amit csak akar, és amennyit az étvágya kíván. De mivel a főtt evők a különleges időkhöz és etetési törvényekhez szokva szeretnék látni, hogy a nyers evés rendszere is bizonyos szabályok szerint szabályozva legyen, legyen így. Különösebb kár nincs benne.

Természetesen egyetlen ember nem képes részletes recepteket kidolgozni, és különféle étlapokat tervezni, hogy nagyszámú új ételt tartalmazzon. A főtt ételek és a degenerált élelmiszerek számtalan változata, amelyet ma látunk, fokozatosan, évezredek leforgása alatt és emberek ezrei erőfeszítésével alakult ki.
Amikor az emberek végre meggyőződnek arról, hogy a legésszerűbb etetési mód a nyers evés, akkor egyik napról a másikra sokféle sós étel jelenik meg.

Feltéve, hogy az általa általában főzéssel töltött idejéből néhány hetet áldoz, minden háziasszony saját ízlése szerint sokféle csodálatos új ételt készíthet a rendelkezésünkre álló számos nyers élelmiszer keverékéből; és ezzel egyúttal az általános menüt is gazdagítja. Vegyük példának a saját családunkat.

Számos kísérlet után arra a következtetésre jutottam, hogy az olyan ételeket, mint a gabonafélék, hüvelyesek, burgonya, padlizsán és velő, amelyek nyers fogyasztását az ételfüggők lehetetlennek tartják, különféle mennyiségben keverve olyan ízletes salátákat készítenek, amelyek tetszenek. még a legmeggyőzőbb húsfüggő is.

Bő vízbe áztatjuk a búzát, lencsét, csicseriborsót, babot stb.
Amikor egy-két napon belül elkezdenek kihajtani, öblítsük le őket friss vízzel. Ezután ezt a vizet lecsöpögtetjük, az edényt fedővel lefedjük és hűvös helyre tesszük. Ebben az állapotban három-négy napig fogyaszthatók. Fogyaszthatjuk mazsolával, dióval, datolyával és sok más étellel, vagy keverhetjük különféle salátákkal.

Amikor salátát szeretnénk készíteni, a búzát, lencsét stb.
aprítógépen passzírozzuk át, a burgonyát és a sárgarépát pedig finomra reszeljük.

konyhai reszelő; majd késsel vékony szeletekre vágjuk az uborkát, a paradicsomot, a hagymát, a zöldpaprikát és a többféle zöldzöldséget felaprítjuk.

Most az egészet összekeverjük, és hozzáadunk nyers olívaolajat, friss citromlevet és egy kevés friss forrásvizet. Hozzáadhatunk diót, mazsolát, datolyát és így tovább. Az összetevők relatív mennyisége az egyéni ízléstől függ. Nyáron kellemes jegesen enni az ilyen salátákat.

A saláta elkészítési módját alapul véve sokféle, különböző ízű és megjelenésű saláta készíthető mindenféle zöld és különféle egyéb zöldségek felhasználásával, mint például spenót, saláta, padlizsán, cékla és általában. , bármit is adnak veteményesünk, de a saláta nélkülözhetetlen összetevői a szemek, hüvelyesek és a burgonya.

Ennek a salátának az egész emberiség alapvető táplálékává kell válnia. Ez a tápanyag, amely a legteljesebb táplálék a gazdagok és a szegények számára egyaránt, megvan az az előnye, hogy egészséget ad, erősít, kielégítő, tápláló és olcsó. Ez egy olyan étel, amely minden lényeges tényezőt tartalmaz a hosszú és egészséges élethez. Minden betegség ellen felírt recept. Egy tányérnyi ebből az ételből egy kis gyümölccsel együtt teljesen elegendő ahhoz, hogy az ember napi szükségleteit kielégítse, és egyben a legjobb védelmet nyújtsa mindenféle betegség ellen.

Figyelembe véve egyes fajták viszonylagos drágaságát
A télen kevés gyümölcsöt egyesek úgy gondolják, hogy akkor a nyers evés meglehetősen drágának bizonyul. Azt képzelik, hogy a nyersevő egész évben csak friss gyümölccsel táplálkozhat. Ez persze nem igaz. Vannak, akik egy hatalmas étkezést bőséges mennyiségű gyümölccsel fejeznek be. Ha az ilyen emberek az általuk általában fogyasztott kenyérnek csak egy részével eszik ezt a gyümölcsöt (de természetesen nyers búza formájában), akkor teljesen elégedettek lesznek. Így megspórolják a főtt ételek, a tea, a péksütemények és mindenféle más romlott étel elkészítésének költségeit és fáradságát.

Vannak olyan élelmiszerek, mint a búza, dió, gyökérzöldségek, amelyek az év minden évszakában megtalálhatók, csak kismértékű áringadozással. Sőt, a friss gyümölcsök is hasznosak lehetnek, amikor szezonjuk van; így, amikor bőséges az eperfa, többnyire eperfával táplálkozhatunk, és így szőlővel és más gyümölcsökkel.

Télen sokféle természetesen szárított gyümölcsöt hideg vízbe áztathatunk, nyers kompótot készíthetünk belőle, és nagy örömmel fogyaszthatjuk. Ebbe a kompótba tehetünk diót, pisztáciát, csíráztatott búzát, kardamomot vagy vaníliaport stb. A nyers kompót a leggazdaságosabb és egyben a legkellemesebb eledel télen.

A dió, mandula, pisztácia és mogyoró természetes állapotában, más aszalt gyümölccsel keverve fogyasztva, ledarálhatjuk és különféle más formában is felhasználhatjuk, vagy keverhetjük nyers zöldséges hotchpotch-hoz vagy különféle kompótokhoz. A nyersen evők legcsodálatosabb édessége a "Halva" vagy a dió, mandula vagy pisztácia édessége. Ezeket összetörjük, ízlés szerint kardamommal, vaníliával vagy sáfránnyal fűszerezzük és kis négyzetekre vágjuk. Ezt a Halvát a legnagyobb előszeretettel fogyasztják különféle zöld zöldségekkel. Lehet egy salátalevélbe tenni és egyfajta szendvicsként fogyasztani. A gyerekeknek adható legjobb ital a friss citromlével kevert víz.

Befejezésül ismét emlékeztetni kell az olvasót egy nagyon fontos körülmény, amelyet mindig szem előtt kell tartani. A nyers étkezés kezdeti időszakában a szenvedélybetegek különféle kellemetlenségeket tapasztalhatnak, amelyek azt a benyomást kelthetik, hogy a nyers élelmiszerek károsak, gyengítik vagy megbetegítik őket. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy a dietetikában létező összes téves és katasztrofális felfogás ilyen látszólagos és egymásnak ellentmondó benyomásokból ered. A külső tünetek ezért soha nem szolgálhatnak ürügyül a munka félbehagyására. Meg kell várni a végső eredményeket, ami néhány hétig, hónapig is eltarthat. De ha a főtt ételeket néha nyers tápanyagokkal keverik össze, akkor ezek az eredmények nagymértékben késlekedhetnek, és nem hatékonyak, vagy egyáltalán nem jelenne

Kellemetlenségeik nem más, mint gyógyító reakciók, és a velük szemben tanúsított ellenállással képesek lesznek megszabadulni minden ismert és ismeretlen betegségtől.

E kellemetlenségek közül a legtartósabb természetesen az utána való vágy főtt étel. Mindig szem előtt kell azonban tartani, hogy az ilyen körülmények között érzett „éhség" impulzusait nem a normális vagy egészséges sejtek, hanem a degenerált, haszontalan és inaktív sejtek, valamint a szervezetben felhalmozódott mérgek gerjesztik; más szóval, éppen a szervezetet pazarló betegség által. Éppen ezért az „éhség" érzésének elviselésével és ellenállásával tudjuk eltávolítani ezeket a mérgeket, megszabadulni az értéktelen sejtek jelenlététől, felépíteni az aktív sejtek szükséges kiegészítését, és egyszer minden áldást biztosítani. jó egészség. Ennek az „éhségnek" minden órányi kitartása győzelem a betegségek elleni harcunkban.

Teherán, 1963

***

MÁSODIK RÉSZ

Az emberi szervezet felépítése

A könyvben tárgyalt témák nem speciális problémák. Ezek olyan kérdések, amelyek az emberiséget mint egészet érintik. Mindazokra hatnak, akiknek testük van és élnek; mindazokra vonatkoznak, akiknek van szájuk és esznek. Ezért mindig igyekszem a lehető legegyszerűbb nyelven írni, következtetéseimet általános adatokra és érvekre alapozva, anélkül, hogy írásomat olyan tudományos részletekkel és emészthetetlen terminológiával tömítené el, ami az olvasóim többségének a felfogását meghaladná. Érveimben nem támaszkodom a laboratóriumban tökéletlen eszközökkel nyert látszólagos és egymásnak ellentmondó adatok sokaságára, vagy ami még rosszabb, az ilyen adatokon alapuló téves feltételezésekre. A bizonyítékok, amelyeket bemutatok, a természet megdönthetetlen törvényei és olyan általános következtetések, amelyeket az alap

tapasztalat, és amelyet minden „egyén a világ minden sarkában könnyen tesztelhet és ellenőrizhet saját maga.

A valóságban a nyersevés felfogása annyira egyszerű, hogy két egyszerű mondatban foglalható össze: az ember testének alkotója megalkotta a hozzá tartozó alapanyagokat is; Feltéve, hogy ezeket a nyersanyagokat teljes egészében, anélkül, hogy megzavarnánk, a szervezetbe juttatjuk, akkor az emberi szervezet teljes életciklusát le fogja tölteni anélkül, hogy bármilyen betegségnek is alávetné magát.

Bárki, aki elég tisztánlátó ahhoz, hogy megértse e két mondat valódi jelentését, és átgondolja és átgondolja, könnyen észreveheti, milyen siralmas állapotban van a mai ember táplálkozási rendszere. Ugyanilyen könnyedén látja azt is, hogy az emberi betegségek elleni küzdelem terén az elmúlt évszázadok során az emberek olyan eszközökhöz folyamodtak, amelyek egyszerre tévesek és veszélyesek, ráadásul ezeknek az eszközöknek nagyon csekély kapcsolata van a betegségek alapvető okaival. .

Évek alapos tanulmányozása és alapvető személyes tapasztalatai után ma I semmi kétség afelől, hogy a természetes táplálkozási rendszer nemcsak megszabadítja az emberiséget mindenféle betegségtől, hanem minden ember számára csodálatosan hosszú, békével, boldogsággal és kényelemmel teli életet biztosít.

A mai ember élete szörnyű rémálom, számtalan bűn, függőség és bűn kísért. Valójában több ezer kötetet kellene megtölteni ahhoz, hogy az emberi lény összes bűnét teljes mértékben leírhassuk, hibás táplálkozási szokásait részletesen felsorolhassuk, modorának gonosz romlottságára mutassunk, és végül egyet jelezzünk. egyike a különféle téves eszközöknek a gonoszság elleni küzdelemben. De az előttünk álló legfőbb probléma, hogy minden ember tisztán tudja, hogyan születnek a betegségek, és mi a radikális módszer ezeknek a betegségeknek az egyszeri felszámolására.

Először is tudnunk kell, hogy milyen a szervezetünk felépített és mi a táplálkozás.

Mint tudjuk, bolygónkon az élet először egysejtű szervezetek formájában jelent meg. Később ezek az egyes egysejtű testek együttműködve különféle csoportosulásokat hoztak létre, és többsejtű organizmusokat hoztak létre. Néhány sejt kezdeti együttműködése idővel olyan mértékben fejlődik, hogy sok milliárd sejtből álló élőlény születik.

Minden egyes sejt önmagában összetett szervezet, de ilyen Az élőlényeknek különböző fejlődési szakaszai vannak. A legprimitívebb egysejtű szervezetek a legelemibb szerkezetű amőbák voltak, amelyek minden látható cél nélkül mozogtak a vízben. Egyedüli funkciójuk az volt, hogy táplálékot keressenek, enjenek, emésztsenek és szaporodjanak azzal az egyszerű folyamattal, hogy kettéosztják magukat.
Kezdetleges emésztőszerveik voltak, amelyek az idő előrehaladtával fokozatosan fejlődtek. A fejlődés egy későbbi szakaszában ezek a sejtek csoportosultak, és többsejtű organizmusokat alkottak. Más szóval, feladva céltalan életüket az elkülönült individualizmussal, átmennek az együttműködés életébe, ahol minden sejtnek sajátos funkciója van a kollektív tevékenységek összesített mintájában.

Hasonlítsd össze az ősember individualista életét, előtte akár beszélni is tudna rendesen, a mai nagy nemzetek szövetkezeti életével, ahol külön embercsoportok dolgoznak együtt. De még a mai fejlett társadalmunkban is találhatunk haszontalan, ostoba, élősködő és bűnöző karaktereket, akik az ősi idők lusta őseire emlékeztetnek. Mégis, az ilyen lények rendkívüli tehetségű és zseniális emberek mellett élnek.

Ugyanez igaz az emberi testre is, ahol a haszontalan, élősködő sejtek a fejlődés legfejlettebb szakaszában lévő, rendkívül hasznos sejtek mellett folytatják lomha létüket. Az emberi testnek megvannak a különböző szervezetei és intézményei, amelyeket mirigyeknek, szerveknek, rendszereknek és így tovább neveznek. Ezek a szervek és rendszerek a speciális sejtcsoportok egyidejű erőfeszítései révén látják el funkcióikat. Érdekes megjegyezni, hogy ezek a speciális sejtek nem speciális műszerek és eszközök segítségével látják el meghatározott funkcióikat

kívül épített berendezések; inkább mindegyiket maga alakítja át teljes szerkezetén keresztül egy rendkívül összetett gyárrá.

Így a vesét alkotó sejtek speciális ürítő- és szűrőberendezéssel vannak ellátva, amelyek segítségével elválnak a vértől, és a vizelettel kiürítik a szervezetre káros szennyeződéseket, mérgeket; a mirigyek sejtjei az intercelluláris folyadékból (amely alapanyagnak a főtt ételben nyoma sincs) kiveszik a szükséges nyersanyagokat, és hormonokká alakítva a szervezetbe juttatják; az izmok sejtjei különleges összehúzó erővel rendelkeznek, amely lehetővé teszi számukra a testmozgásokat és a nehéz mechanikai munkát; végül az idegsejteket yard rostokkal látják el, amelyek segítségével az agy parancsai az egész testre továbbítódnak. Tehát az emberi testet alkotó minden sejt egy sajátos szerkezetű bonyolult gyár, amely funkcióit tekintve eltér a szomszédaitól, kezdve a körmök, haj, csontok, izmok és mirigyek sejtjétől az agy sejtjéig.

Kétségtelenül nagyon érdekes lett volna teljes a sejtek felépítésének és a bennük végbemenő összes tevékenység és folyamat természetének ismerete. De még ha valami csoda folytán az ember be tudna is hatolni a sejtek és azok sokrétű funkcióinak rejtett titkaiba, nem csupán több ezer, hanem millió kötetet kellene megtölteni ezek leírásához, miközben mindegyikünknek tucatnyi életre lenne szüksége ahhoz, hogy csak felületes képet kapjon mindarról, amit leírtak.

Ellentétben néhány kérkedő dicsekvés álszent állításaival, ember valóban nagyon kevés információval rendelkezik mindezekről a kérdésekről. Tanulmányai minden előrehaladtával egyre inkább meg kellett volna győződnie arról, hogy az általa megszerzett tudás végtelenül csekély része annak, ami még mindig rejtve van előtte. Mégis, néhány technikai sikertől megrészegülve, a mai ember a tudományos tökéletesség csúcsán képzeli magát, és minden engedmény és akadály nélkül tetszés szerint manipulálja a csodák csodáját, az emberi szervezetet. Valójában olyan naivan elbizakodott, hogy a legszörnyűbbekkel

trükkökkel és még szörnyűbb mérgekkel kétségbeesetten őrült KÍSÉRLETEKET vállal, hogy orvosolja azokat a rendellenességeket, amelyek ebben a szervezetben megjelentek. Valójában KÍSÉRLETEK, KÍSÉRLETEK ÉS MÉG TÖBB KÍSÉRLETEK által eddig nem történt semmi. Sőt, nemcsak szegény, védtelen állatokon, hanem saját testén, szeretett gyermekein, az egész emberiségen is elvégzi azokat a kísérleteket. NEM LÁT MÁS ESZKÖZT A CÉL ELÉRÉSÉRE.

De mindig szem előtt kell tartanunk egy cáfolhatatlan tényt: az az ember, aki nem ismeri kellőképpen egy közönséges óra működését, soha ne vállalkozzon annak javítására, mert attól tart, hogy a kéz egyszerű rossz mozdulatával az egész szerkezetet felborítja. A mai tudósok emberi szervezeten végzett kísérletei a munkás esztelen cselekedetéhez hasonlíthatók, aki néhány napig egy gyárban dolgozott, és megpróbálja szétszedni és újra összeszerelni a gépezetet.

Akut betegség esetén a gyógyító mindig a természet, de a a gyógyulást a gyógyszerek hatékonyságának tulajdonítják, míg számos esetben, amikor a betegség közvetlenül a gyógyszeradagolás következtében végzetes lefolyású, a halált mindig a betegség természetes lefolyásának tulajdonítják. Hangsúlyozni kell, hogy krónikus betegségekben a gyógyszerek általában súlyosbítják az állapotot és károsítják a szervezetet.

Akkor mit kell tennie az embernek, ha szervei rendszertelenül kezdenek működni? Van-e valaki a világon, aki az ember szervezetének minden részletével ugyanúgy tisztában van, mint egy mérnök a gyárának minden alkatrészével, az utolsó csavarig? Természetesen nem. Ahogy fentebb is mondtam, bármely szerkezet javításával csak azt a szakembert lehet megbízni, aki az adott gép összes alkatrészét szétválasztani és összerakni tudja és tudja. De milyen messze van az ember attól, hogy ezt a célt elérje saját teste esetében!

Mit kell tennie az embernek az adott körülmények között? Össze kell fonnia a karját, és bele kell engednie magát sorsának ingatag szeszélyeibe, vagy

csapást hozni az új mérgek folyamatos feltalálásával és a velük végzett őrült kísérletekkel? Sem az egyik, sem a másik. Szerencsére van egy azonnali és rendkívül egyszerű módszer, amellyel az ember megszabadulhat minden betegségtől.

Amikor egy mérnök gyárat épít, matematikai eszközökkel számításaival meghatározza az adott gyárhoz szükséges összes alapanyag minőségét és mennyiségét, valamint azt, hogy milyen gondot kell fordítani a gépezet működésére és karbantartására. Ezután garantálja az adott gyár élettartamát, feltéve, hogy utasításait gondosan végrehajtják.

Mi az a Táplálkozás?

Ahogyan minden mérnök részletes számításokat végez a az általa tervezett gyár számára nélkülözhetetlen alapanyagokat, így a legpontosabb számítások segítségével a csodálatos Természet minden állat számára, beleértve az embert is, kifejlesztette a szükséges alapanyagokat.

Amikor egy közönséges gyárat akarunk építeni, először felállítunk egy megfelelő épületet, majd elhelyezzük benne az összes szükséges gépet és a dinamót, végül, hogy a gyár megkezdhesse a termelést, biztosítjuk a szükséges üzemanyagot. és nyersanyagok. Mivel az emberi szervezet rendkívül bonyolult felépítésű, nyersanyagai ennek megfelelően összetettek, és számos anyagból állnak.

A természet elképesztő mennyiségű munkát végzett ebben az irányban. Elsősorban a cellák egyszerű szerkezetéhez egyszerű építőanyagokat készített, amelyek a cellák típusától függően változnak. Így a haj sejtjei egy bizonyos építőanyagot igényelnek, a köröm sejtjei egy másikat. Ugyanez igaz az izmok, mirigyek, idegek sejtjeire stb. De az ilyen egyszerű szerkezetű sejteknek egyelőre nincs haszna; most mindegyiket el kell látni a sajátos funkciójának megfelelő felszereléssel, amihez még további építőanyagok szükségesek. Végül,

szükséges azokat a sejteket energiával ellátni és a mirigyek termelő működéséhez szükséges alapanyagokat biztosítani.

A természet töretlen gondviselésével összegyűjtötte mindezt anyagok, amelyek száma eléri a tízezret. Ezen anyagok mindegyikének megvan a maga pontos mennyisége. Így az egyik anyagfajtából ezer grammra lehet szükségünk, egy másik fajtából csak egy grammra, egy harmadára pedig alig egy ezred grammra. Ez a működési szabály minden gyárban. Lényeges, hogy ezek az anyagok az előre meghatározott mennyiségben mindig a cellák rendelkezésére álljanak. Különösen ügyelni kell arra, hogy egyikük se hiányozzon az összesített gyűjteményből.

Minden ember, tanult és egyszerű, gazdag és szegény egyaránt, egyedüli birtokosa saját testének, és az egyetlen rendező, aki felelős a belső galaxisok csodálatos világáért.

Érdekes megjegyezni, hogy az összes élőlény ezen a Földön, a egy hangyát vagy veréb az elefántnak, ismerje fel ezt az összesített gyűjteményt, és teljes mértékben használja ki táplálkozási szükségleteik kielégítésére.

Paradox módon a civilizáció hajnala óta egyedül az ember, mint magányos kivétel az egész világban, búcsút vett az érzékeitől, és teljesen szem elől téveszti a saját jólétéhez nélkülözhetetlen anyagok integritását. Ezért dolgozik éjjel-nappal laboratóriumaiban és kutatóműhelyeiben, mindenféle vizsgálatot és kísérletet végez, egyenként fedez fel hasonló anyagokat, gyorsan legyártja gyáraiban, furcsa neveket kitalál nekik, dobozokba, palackokba tölti. , és szétszórja őket az egész világon, hogy az emberek lenyelhessék és ne maradjanak éhesek. És mindezt tudománynak nevezik.

A tudósok anélkül, hogy felfogták volna, mit csinálnak, belevágtak az aréna a természettel dacolva. A függőségektől elvakítva azok az emberek képtelenek belátni, hogy évmilliók és milliók során a legpontosabb számítások szerint Földanyánk a Gondviselésben összegyűjtötte, növényekké koncentrálódott és betöltötte az egészet.

Azokkal a nagyon tápláló összetevőkkel, amelyeket csak most kezdtek felismerni, egyenként.

A világ összes élő szervezete a
ugyanazok az ősök, de az idők folyamán különböző evolúciós irányokat vettek fel. Az ember és más állatok közötti anatómiai és fiziológiai különbség alapvetően nagyon kicsi.

Csakúgy, mint az embernek, azoknak az állatoknak is van szívük, tüdejük, májuk, veséjük, vérük, csontjuk, agyuk és így tovább. Szerveik pontosan ugyanolyan tápanyag-összetevőket igényelnek, mint az ember szervei. A kutatóbiológus legnagyobb hibája az volt, hogy túl sok időt és energiát pazarolt teljesen másodlagos, csekély és ellentmondásos problémák vizsgálatára, amelyekkel eltömte az agyát és összezavarta az elméjét, ahelyett, hogy ilyen általános tényekre és adatokra hagyatkozott volna. mint amilyenek a rendelkezésére állnak és ismereteit a lényegében alapvető kísérletekkel kapott eredményekre alapozva.

Figyelembe kell venni azt a tényt, hogy amikor egy állat az erdőben egy "csekély" levelet leszakít egy fáról, akkor az "egyszerű" levél fogyasztásával szervezete minden szükségletét kielégíti. Ebben az egyetlen levélben a természet összeszedte mindazokat az anyagokat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy új sejteket építsenek fel az állat testében; hogy megkülönböztesse azokat a sejteket, táplálja és energiát adjon nekik, végül pedig biztosítsa a mirigyek nélkülözhetetlen alapanyagait.

Röviden, ez a levél tartalmazza a teljesen kiegyensúlyozott nyersanyagokat az állati szervezet; Ez a levél a megfelelő TÁPLÁLÉK az állatok számára.

A nyers zöldségek minden fajtája alapvetően a Ugyanazok az összetevők

Ha a fenti állat, aki nem tud e levélen kívül mást enni, hónapokig vagy évekig arra kényszerül, hogy ebből az egyfajta táplálékból táplálkozzon, szervezete nem érez vitamin- vagy egyéb tápanyag-hiányt. Nem számít, ha

a fa levele helyett néhány más növény áll a rendelkezésére.
Ami fontos, az a tény, hogy az általa fogyasztott táplálék TERMÉSZETES ÉS ÉPÜLT.

Amikor egy adag takarmányt tesznek a ló vagy a szamár elé, soha nem aggódnak azon a gondolaton, hogy a fehérjék vagy vitaminok mennyisége nem elegendő az állat számára, bár jól tudjuk, hogy az állatoknak is szükségük van, mint az emberre. mindenféle vitamint, ásványi anyagot és egyéb tápanyag-összetevőt.

Mindenki jól látja, hogy a több ezerféle állat rendelkezésére álló élelmiszerek választéka annyira korlátozott, hogy soha nincs lehetőségük kiválasztani, mit ennének szívesebben. Kénytelenek megélni a közvetlen szomszédságukban elérhető néhány fajta közönséges élelmiszerből.

Ennek ellenére egyetlen avitaminózist vagy más táplálkozási hiányosságot sem találunk közöttük.

Ha az adott állatok által elfogyasztott élelmiszereket beviszi a biológus laboratóriumok, mindegyikben többféle, különböző minőségű és mennyiségű anyagot találnak. Majd elmondják, hogy egy adott növényben annyi fehérje, annyi zsír és annyi vitamin vagy egyéb. Így minden üzemben 10-15 olyan összetevőt sorolnak fel, amelyet sikerült megtalálniuk, és egyenként gondosan meghatározzák a mennyiségüket. Még a leggazdagabb gyümölcsökben is szigorúan korlátozták azoknak az összetevőknek a számát, amelyeket sikerült felfedezniük. Valójában ez nem bizonyítja, hogy ezen élelmiszerek mindegyike csak az általuk talált tucatnyi összetevőből áll; inkább azt jelzi, hogy technikai felkészültségük és erőforrásaik elégtelenek ahhoz, hogy teljes körűen elemezzék, minőségileg és mennyiségileg meghatározzák mindazokat az összetevőket, amelyek a természet laboratóriumában összegyűlve megszületett az adott növényi test.
Ez azt jelenti, hogy az adott élelmiszerben csak azt a néhány fajta összetevőt tudták felfedezni; a többi rejtve maradt előttük.

Ennek fő oka az a tény, hogy az anyagokat felfedezték

A biológusok szerint ezeknek a zöldségeknek nem az elsődleges összetevői, hanem olyan vegyületek, amelyek különböző formában jelennek meg a különböző zöldségekben. Az állati szervezetbe kerülve ezek a vegyületek lebomlanak és újra szintetizálódnak, melynek során a szervezet szükségleteinek megfelelő új vegyületek keletkeznek.

MINDEN ÁLLATOK ÁLTAL ELFOGYASZTOTT ZÖLDSÉG UGYANAZON ALAPVETŐ RENDSZEREKBŐL ALKALMAZNAK

Alapvetően minden zöldség három fő anyagcsoportból áll. Az egyik a víz, amely mindannyiunk számára ismerős. Tudjuk, hogy nem élhetünk víz nélkül, és emlékezhetünk arra is, hogy az általunk ismert legtisztább és legbiztonságosabb vízforrás a gyümölcsökben és zöldségekben található. Ezután jön a durva takarmány. Ez az az anyag, amely a növényi testek keretét alkotja, formát és szilárdságot adva nekik. A durva takarmány nem törik fel és nem asszimilálódik az állati szervekben; széklet formájában kiürül a szervezetből. Ez azonban az állati étrend elengedhetetlen alkotóeleme. Ha nem lenne durva takarmány, és az állat által elfogyasztott táplálék teljesen feltörne, asszimilálódott volna, a beleknek nem lenne mit kiüríteniük, és idővel összezsugorodnának, kiszáradnának. Mégis furcsa kimondani, hogy sokan annyira szűklátókörűek, hogy „emészthetetlennek" tekintve a durvatakarmányt szándékosan kivonják az élelmiszereikből, aminek következtében szinte az egész emberiség székrekedésben szenved. Más szóval, a székrekedés fő oka a durva takarmány hiánya az étrendben. De hogy visszatérjünk a tárgyalt témához, a gyümölcsökben és zöldségekben található anyagok három osztálya közül az utolsó maga a tápanyag, amelyet a szervezet teljesen megemészt és asszimilál.

A különféle zöldségfélék közötti lényeges különbségek e három anyagosztály relatív mennyiségeinek eltéréseiből fakadnak.

Így a fő különbség a közönséges fű és a gyümölcs között az, hogy az előbbiben a szálastakarmány dominál, míg a gyümölcs csak mérsékelt mennyiségű szálastakarmányból áll, rengeteg koncentrált tápanyaggal és megfelelő mennyiségű vízzel. Különleges szerkezete miatt

emésztőszerveik és kérődző képességük, a négylábúak képesek a füvet összetörni, ledarálni, a benne szórványosan elszórt tápanyagokat kinyerni, a többit kiüríteni szervezetükből. Bizonyos állatok így tudnak táplálékot nyerni száraz szénából vagy szalmából; a teve képes fenntartani az életet a sivatagi bogáncson, a szamár pedig a legdurvább füvön.

Ebből azt a fontos következtetést vonhatjuk le, hogy minden zöldség tartalmazza az állati szervezetek fenntartásához szükséges tápanyagokat, csak egyes zöldségekben szórványosan, máshol erősen koncentráltan jelennek meg. A természetes élelmiszerek közül a legtáplálóbb a dió, a mandula, a szemek, a hüvelyesek, a burgonya, a sárgarépa, a banán, a szőlő és az összes többi gyümölcs, utána jön a többi gyökér, fűszernövények és zöldek; más szóval, éppen azokat az élelmiszereket, amelyeket az ember kikapott más állatok szájából, és kisajátított magának. Mégis, valahányszor szóba kerül a nyers evés kérdése, ugyanaz az ember szégyentelenül visszavág: "Hogyan táplálkozhatnék főtt étel nélkül?" Ennél gyalázatosabb kijelentést nem találni a világon, de sajnos a hullaevés-függőség annyira elvakította az emberiséget, hogy az emberek többségének ez a szokásos reakciója. Azok, akik nem rendelkeznek a szükséges tapasztalattal, nincsenek abban a helyzetben, hogy felismerjék, milyen gazdagok és táplálóak ezek az anyagok, és milyen kevés a napi szükségleteink kielégítéséhez szükséges mennyiség. A saját esetemben évekbe telt, mire rájöttem az igazságra. De erről később még beszélek.

Azok a tápanyag-összetevők, amelyek koncentráltan találhatók meg a fa gyümölcsében, szórványosan megtalálhatók a fa leveleiben, kérgében és ágaiban is. Egy olyan óriási állat, mint a zsiráf, falevelekkel táplálkozik. Ha egy fa kis rügyét egy másik fára oltják, az ágakat hajt, és végül meghozza a megfelelő gyümölcsöt.
Ez egyértelműen jelzi, hogy a rügyben minden olyan elemi összetevő megtalálható, amely az adott gyümölcs kialakulásához elengedhetetlen.

Nos, mik ezek az elemi összetevők? Ezek az atomok, amelyek a legkisebb kémiailag oszthatatlan részecskéknek tekinthetők

egy elemről, amely részt vehet egy kémiai változásban, és a molekulákat, amelyek egy elem vagy vegyület legkisebb részecskéi, amelyek normális körülmények között külön létezést tudnak vezetni. Minden ehető növény csaknem azonos elemekből áll, amelyek különböző arányaiban és elrendezésében különböző, egymástól formájukban, színükben és ízükben eltérő vegyületek jönnek létre. Továbbá a szegfűszeg és a birka pontosan ugyanaz. Amikor a szegfűszeg a juh gyomrába kerül, megváltozik a molekulaszerkezete, és birkává válik.

Hasonló összefüggés van a gyümölcs és az ember között.

Minden növényi és állati élet nem más, mint egy örök csere és az atomok keringése. Itt érvényesül a nagy csoda és a természet. Egy gombostű fejénél nem nagyobb szemcsét dobunk a földbe. Néhány után lassan kihajt, majd ágakat, leveleket hajt, és idővel termést ad. Később tehénré, lóvá vagy emberré változtatják, aki egy ideig ezen a világon bolyong, majd visszaadja atomjait a Földnek. Ott a napfény élénkítő hatása alatt éppen azok az atomok újjáélednek, új élet lehel beléjük, és újra ugyanazok a növények és állatok válnak belőlük, hogy újra és újra folytassák a teremtés infinitív ciklusait.

De ahhoz, hogy élő szervezetet szülhessen, a növényi testnek teljesnek és ÉLŐNEK kell lennie. Ezenkívül semmiképpen sem elegendő, ha az élelmiszer csupán élő; a tökéletes növényi tápláléknak AKTÍV és NEM ANYLÓ.

A hosszú tapasztalatok azt mutatják, hogy a ketreces madarak nincsenek megelégedve száraz magvak egyedül. Száraz magjaikkal friss táplálékot is igényelnek. Ezeknek a magoknak a fajtája vagy a friss élelmiszer nem túl fontos. Tökéletes táplálékot érhetünk el, ha kiválasztunk egy bizonyos fajta vetőmagot vagy gabonát, és azt bármilyen friss zöldségfélével kiegészítjük.

Ez a tény arra a fontos következtetésre vezet bennünket, hogy a legtökéletesebb élelmiszer megszűnik tökéletesnek lenni, miután egy kicsit kiszáradt. Akkor

Hogyan tekinthetjük tápláléknak azokat az anyagokat, amelyek a sütőkből, konyhákból és a zúgó gépek pofájából kerülnek ki?

Ennek ellenére az állati szervezetek nem szenvednek komoly károkat, ha a tél néhány hónapjában megfosztják őket a friss élelmiszerektől. Tavasszal és nyáron pótolják ugyanis a hiányt, amikor a természet újra életre kel. A természet erre az életvitelre tette rá őket. A szárított magvak, gabonafélék és hüvelyesek valóban élő élelmiszerek, de inert és nyugalmi állapotban vannak. Szerencsére könnyen felébreszthetők, aktiválhatók és tökéletes táplálékká varázsolhatók, ha vízbe áztatják és egy-két napig hűvös levegőn tartják. Ezért csak csíráztatott (aktivált) szemek fogyasztásával az embernek lehetősége van a tökéletes táplálkozásra az év minden évszakában és a Föld minden szegletében. Ezután felhasználhatja a maradék több ezer friss és étvágygerjesztő élelmiszert, hogy változatossá tegye étrendjét, és még kellemesebbé tegye az életét.

Az élet az energia és az anyag szerveződése. Ha gépet akarunk építeni, a tervrajz szerint minden szükséges alkatrészt összeszerelünk, és amint az utolsó részlet elkészült, a gép munkába áll. Azt a tényezőt, amely az emberi gyárat mozgásba hozza, léleknek nevezzük, amely az összes többi részecskével egyesülve teszi teljessé és mozgásba hozza a szervezet szerkezetét.

Az egyes fehérjék, vitaminok és
Ásványi anyagok és minden egyes tápanyag-összetevő
Nem képezhet többé vitaalapot

Az utolsó részben láttuk, hogy minden ehető növényi test abból áll ugyanazok az elemek, és hogy kémiai és fizikai tulajdonságaikban mutatkozó különbségek összetételük és molekulaszerkezetük különbségeiből fakadnak. Sajnos a biológusok figyelmen kívül hagyták ezt a cáfolhatatlan tényt, és egész tudományukat az élelmiszerekben talált különféle összetett vegyületekre alapozták. A laboratóriumaikban tett felfedezésektől megrészegülten lecsukták a szemüket a természet azon csodálatos laboratóriuma előtt, ahová egy olyan apró magszemet szállítunk,

szabad szemmel alig láthatóak, és cserébe néhány héten belül a legtökéletesebb élelmiszerrel ajándékozzák meg, amely minden tekintetben kielégíti szervezetünk minden igényét. De vagy elhajítják a természet bőkezű bőségét, vagy elégetik és elpusztítják, majd nyomorúságos laboratóriumaikban bizonyos holt anyagokat készítenek elő, amelyek némileg hasonlítanak rá. Ezeket a főzeteket most különféle nevekkel és számokkal tisztelik, és elsősorban saját szerveik és ártatlan gyermekeik szerveinek károsodására használják.

Így, miután több különböző anyagot találtak a szőlőben, azt mondják hogy a szőlő ilyen-olyan összetevőket tartalmaz, mintha semmi mást nem tartalmazna. Ugyanígy járnak el minden természetes és nem természetes élelmiszer esetében, és az adott tápanyag forrásaként azt az élelmiszert ajánlják nekünk, amelyben valamelyik összetevőt sikerül megtalálniuk. Az ilyen rövidlátás eredményeként a legkárosabb élelmiszerek teljesen kiegyensúlyozott tápanyagként jelennek meg, és fordítva.

Csak fogjon egy ceruzát, és készítsen egy listát azokról az anyagokról, amelyeket a biológusok felfedeztek a tehénből beszerezhető élelmiszerekben: marhahúsban, májban, agyban, szívben, tejben, mézben és sajtban. Most lássuk, vajon képesek-e kimutatni ezeket az anyagokat azonos formában lóherében, szalmában vagy közönséges hegyi gyógynövényekben. Természetesen nem. Mégsem tagadhatja senki, hogy a tehén testének elkészítéséhez használt nyersanyagok éppen ezek a növények; vagyis az egész tehén teljes egészében azokból a füvekből áll. Ha az állati takarmányt egy húsevő vadállat számára teljesen megfelelő tápláléknak tekintjük, az azért van, mert a zsákmány teljes teteme bőrével, csontjaival, vérével és húsával, sőt, minden élő sejtjével együtt, tápértéke egyenlő. hogy a fű. De mit ér a tej, a vaj vagy a hús külön-külön? Mindegyiknek van egy végtelen kis hányada a közönséges fű értékének, feltéve, hogy nyers állapotban van. A főzés után ezeknek az anyagoknak a tápanyag-összetevőiből megmaradt mennyiségét nem kell erősíteni. Felismerjük tehát a tej vagy hús valódi tápértékét, amelyet az egyszerű gondolkodású emberek évszázadok óta dicsőítettek!

Megítélhetjük tehát mindazok a reklámok valódi értékét, amelyek számtalan fajta szárított és hámozott tej dobozát és dobozát díszítik.

Az igazságszolgáltatás követeli, hogy ezentúl az ilyen reklámok terjesztőit állítsák elő és szigorúan büntessék meg, mert a gyerekek millióinak haláláért a felelősség egyenesen az ő vállukon fekszik.

Elismerem, hogy az ember örökké vágyik új dolgok elsajátítására, a természet titkaiba való behatolásra, ismeretei látókörének bővítésére. Különösen fontos, hogy egy gyár minden tulajdonosa megismerkedjen a gyárához szükséges alapanyagok titkaival.

Hagyják, hogy a kutatók laboratóriumaik négy fala közé szorítsák kutatásaikat addig a napig, amikor sikerül növényt nevelniük a műhelyükben készült, teljesen szintetikus összetevőkből álló magból. Akkor bölcsességük egyenlő lesz a természet bölcsességével. De a világunk már tele van ilyen magvakkal, amelyek révén a legmegfelelőbb, szervezetünk minden alapvető szükségletét kielégítő tápanyaghoz jutunk. Ez a tápanyag mentes a legkisebb hibától.
Egyetlen anyag sem hiányzik belőle; egyetlen anyag sem felesleges; minden összetevőnek megvan a maga minősége, mennyisége és funkciója, amelyet a legpontosabb számítások határoznak meg.

Azt mondják, hogy fogyasszunk fehérjéket, mivel a fehérjék jót tesznek az egészségnek. De mennyit kell fogyasztanunk? Van egy általánosan elfogadott szám a napi szükségleteinkre? A téglák az épületek építéséhez szükségesek, de az biztos, hogy nem halmozhatjuk fel válogatás nélkül, vagy nem rakhatjuk egymásra habarcs nélkül.

Új technikusok léptek az arénába. Elköltöztek számos komplex gyár tapasztalt mérnöke, és most saját maguk kívánják fenntartani és működtetni ezeket a gyárakat.
Mindenhol nyersanyag-darabkák vannak felhalmozva találomra. Mindegyikük lazán elvesz, amit csak tud, és betáplál a gyárba. Egyik köveket hoz, másik vasat; a harmadik agyagot, a negyedik vizet visz. Mindezt fix terv vagy terv nélkül egyesítik, aztán mennek, és egyre többet hoznak.

Számos szerves és szervetlen anyag képződik folyamatosan

kinézet. Az ember megeteti a gépet egy maréknyi anyaggal, azt állítva, hogy az hasznos; egy másik megtölti egy vödörnyi második anyaggal, azt állítva, hogy az még hasznosabb. Így mindenki azzal fojtogatja a gyárat, amilyennek képzeli a megfelelő alapanyagok alkotóelemeit. Kísérletek születnek, végtelen kísérletek. Egyrészt számos ostoba ember felgyújtotta azokat a nyersanyagokat; másrészt mindenki siet-rohan, hogy a parázsló hamuból kiszedje a maradékot, és betáplálja a gyár fúvókájába.

Természetesen a gyár rendszertelenül kezd dolgozni. A több szabálytalanul működik a gyár, annál inkább megsokszorozzák erőfeszítéseiket ezek a kezdő szakemberek. Erre és arra futnak, hogy új eszközöket és új anyagokat keressenek. Ebben a nyüzsgésben tapossák, megsemmisítik vagy elégetik a nyersanyagok leglényegesebb kémiai összetevőit, amelyek olykor túl kicsik ahhoz, hogy észrevegyék őket. Amikor látják, hogy erőfeszítéseik hiábavalóak, és a gyár állapota fokozatosan romlik, tovább mennek a vadonba, és teljesen új anyagokat találnak, amelyeknek semmi közük nincs a gyár alapanyagaihoz. segítségével próbálják szabályozni üzemük működését. Az egyik ilyen új anyag egy időre leállítja a gyár sikoltását, egy másik tompítja az átható nyikorgást, a harmadik lelassítja egyes mechanizmusok működési sebességét, míg a negyedik ezzel szemben tovább gyorsítja azokat. Ezek a változások jó jelnek tűnnek számukra; ugrálnak örömükben, tapsolnak, mint a kisgyerekek, majd elkezdenek "erősebb és hatékonyabb" anyagok után kutatni. Előfordul, hogy a gyár egyes részei teljesen leállnak, vagy olyan szabálytalanul működnek, hogy veszélyeztetik a szomszédok biztonságát. A férfiak ekkor mutatják meg legnagyobb ügyességüket. Ügyesen eltávolítják és eldobják azokat a "haszontalan" részeket.

Nem meglepő, hogy mindezek az erőfeszítések teljes kudarccal végződnek, és a gyárakat egymás után túl hamar kidobják a munkából. De az összevissza mérnökök nem veszítik el a reményt.

Kitartanak kétségbeesett kísérleteik mellett, nem hajlandók felidézni e gyárak valódi mérnökét, természetüket, amit tagadtak.

Az emberi test folyamatos összehasonlítása egy gyárral nem átvitt értelemben történik. Az emberi test ugyanis valóban gyár, mint minden más gyár, azzal a különbséggel, hogy sokkal bonyolultabb, mint egy közönséges gyár, és az alkatrészei olyan kicsik, hogy legtöbbjük láthatatlan és felfoghatatlan az ember számára.

Csakúgy, mint a fenti mérnökök, biológusaink is végeznek kísérleteket az emberekre a rendelkezésre álló legszörnyűbb eszközökkel, a lehető legalacsonyabb élelmiszerekkel, különféle szintetikus készítményekkel és az emberiség által ismert összes halálos méreggel. Végtelen listákat tesznek közzé anyagok végtelen megnevezésével, és félrevezető ajánlásaikkal félrevezetik az embereket. Mindegyik azt sugallja, amire gondol, mindenki azt mondja, ami eszébe jut, véletlenszerűen cselekszik, a hüvelykujjszabály szerint.
Kötet ezreit töltik meg és árasztják el velük a világot, mennydörögnek a rádióban, reklámokat nyomtatnak az újságokba.
De minden, amit tesznek, hamis, minden, amit mondanak, ellentmondásos.
A legkárosabb anyagot képviselik, mint rendkívül jótékony hatást, de megtiltják annak használatát, ami elengedhetetlen. A zűrzavar és a zűrzavar ebben a keveredésében maguk a szerzők tapogatóznak a kétségek és határozatlanság útvesztőjében, miközben közönségük zavartan és tanácstalanul áll.
Eközben, sajnos, a hozzánk legközelebb állók milliószámra hagyják el ezt az életet, szükségtelenül a megfelelő idejük előtt.

Felkérem a világ minden nemes lelkű emberét, hogy jöjjön ki letargikus közömbösségükről, ha csak saját, valamint rokonaik egészsége érdekében. Fogjanak kezet velem, hogy egységerejünkkel felnyissuk az emberiség szemét, módosítsuk a jelenlegi hibás táplálkozási szokásokat, és véget vessünk azoknak a szörnyű mészárlásoknak.

Mindenki nyissa ki a szemét, és figyelmesen figyelje meg a modern civilizációt megszégyenítő megrázó botrányokat. Tudósaink helytelen hozzáállása révén nyerészkedők és spekulánsok léptek a pályára. A legkárosabb és legdurvábban hamisított élelmiszereket szabadon hirdetik gazdag vitaminforrásként, és

nyíltan a nyilvánosság számára értékesítik. Ide tartoznak a kekszek, édességek, üdítőitalok, mint például a Coca-Cola és a limonádé, a rothadó húsok, a szárított tejek és sok ezer más különféle élelem, amelyeket teljesen megfosztottak legfontosabb tápanyag-összetevőiktől, és különösen hajlamosak betegségeket okozni és embereket megölni. A legkülönlegesebb anyagokat innen-onnan összegyűjtik, összekeverik, dobozokba és kartondobozokba töltik, tudományosnak tűnő állatnevek hosszú szúrásával látják el, és borzasztó áron "diétás" készítményként adják el a hiszékeny köz
A modern orvostudomány olyannyira kereskedelmi forgalomba került, hogy a magánlaboratóriumok 50 százalékos jutalékot fizetnek az orvosoknak a hozzájuk küldött betegek terhei után. Több száz kötetet kellene megtölteni, ha részletes képet akarunk adni a mai világ összes korrupciójáról. Jelenleg nincs időm elvállalni ezt a feladatot.

Eközben a biológusok kutatásaik során találnak egy bizonyos vitamint. Kicsit később rájönnek, hogy ez nem egy egyszerű vegyület, hanem egy tucatnyi anyag bonyolult komplexuma, amelyek mindegyikének választanak egy nevet. Fokozatosan észreveszik, hogy egy bizonyos vitamin nem mutatja ki hatását mások hiányában, vagy megfigyelik, hogy a szervezetbe kerülve az egyik anyag a másikká változik és így tovább.

A mesterséges vitaminok emberi szervezetre gyakorolt hatása nyilvánvaló és ellentmondásos. Az emberek habarcs nélkül sorra rakják a ház tégláját, majd, hogy ezt a hibát kijavítsák, egy hatalmas hordó gyengébb minőségű habarcsot készítenek, és egyszerre öntik az épületre. A téglák külső felületére tapadva a habarcs egy ideig védi az épületet a széltől és az esőtől, de nem hatol be a téglák közötti hézagokba, és természetesen soha nem éri el a szerkezet belső rétegeit. Néha túl sok hamis habarcsot használnak; akkor minden olyan épület, amelynek az alapja kissé ingatag, egyszerűen összedől. Pontosan ez történik néha a vitamininjekció során, amikor a beteg az injekció beadása után azonnal meghal. Hogyan lehet tápanyagként ábrázolni egy olyan anyagot, amelynek a legkisebb mennyisége megöli az embert?

öt perccel azután, hogy bejutott az emberi testbe? Mikor térnek észhez az emberek, és hagyják el az ilyen ostobaságokat? A kudarcok, csalódások és szerencsétlenségek sokasága ellenére az emberek kitartanak téves és katasztrofális útjuk mellett, és egyetlen lépést sem hajlandók meghátrálni.

Folyamatosan új könyvek jelennek meg; A régi listák és ajánlások folyamatosan frissülnek, és a mérgek végtelen áradata folyamatosan áramlik a gyárakból az emberek szerveibe. A jelenlegi állapot szerint több ezer kötetet írtak táplálkozásról és kapcsolódó témákról, mindegyik különböző nézetekkel és álláspontokkal, különböző részletekkel és részletekkel, különböző listákkal és táblázatokkal.

Tételezzük fel egy pillanatra, hogy a könyvek egyénileg íródnak vitaminok és egyéb tápanyag-összetevők, a tápanyag-ajánlások és a konkrét étrendek listája mind igazak. Ekkor elgondolkodhatunk azon, vajon valóban ez az emberi táplálkozás gyakorlati rendszere, és vajon azoknak, akik ezen a világon akarnak élni, azoknak a szomorú szükségszerűségnek kell-e elmennie, hogy ezeket a könyveket fejből kell megtanulniuk. Mi lesz tehát azokkal a milliókkal, akik hegyekben és völgyekben, távoli falvakban és falvakban élnek, és nincs lehetőségük megismerkedni az ilyen étrendi listákkal és táblázatokkal? Éhen kell halniuk?

Nem, jó barátok, ébredjetek fel a közöny zűrzavarából, mert nem ez az emberi életforma. Egy ilyen élet valóban nem élet; ez egy rémálom. Teljes és azonnali megfordítást kell elérni a táplálkozási problémákhoz való hozzáállásunkban.
Az egyes tápanyag-összetevőkről és étrendekről szóló publikációkat le kell állítani, és azonnal meg kell szüntetni a mesterséges vitaminok és mérgező gyógyszerek felírását.

Csak egyetlen módja van annak, hogy az emberiséget egyszer s mindenkorra megszabadítsuk ettől a rémálomtól, ez az, ha gyökeres változást vezetünk be életmódunkban és táplálkozási szokásainkban. Ezeket a szokásokat úgy kell megváltoztatni, hogy a helyes táplálkozási rendszer az ember életével keveredjen és összhangba kerüljön. Ekkor az egyes tápanyag-összetevők közötti választás nem szolgál többé hasznos céllal, és az emberek nem fognak többet gondolkodni a konkrét étrendeken. Csak az ilyen teljesen kiegyensúlyo

az élelmiszereket otthon kell tartani, mivel azonos tápértékekkel rendelkeznek; más szóval az ember által elfogyasztott élelmiszerek mindegyikének önmagában teljes értékű tápláléknak kell lennie.

Az olvasóknak nem szabad azt gondolniuk, hogy nagyon nehéz az egész emberiséget vezetni azon a csodálatos úton. Csak a felszínen látszik így. Miután magam is átmentem minden szakaszán, tudom, hogy korántsem nehéz, hanem rendkívül könnyű feladat, amelyre készen állok minden időmet és energiámat áldozni.

Olyan feltételeket kell teremtenünk, amelyek lehetővé teszik gazdagok és szegények, nagyok és kicsik, tudósok és egyszerűek számára az egészséges életmódot anélkül, hogy állandóan kötelesek lennének választani az általuk fogyasztott élelmiszerek között. Ekkor az ételválasztást az ízérzékünk határozza meg, melynek igényei és kívánságai lesznek tévedhetetlen iránymutatóink a természetes élelmiszerek kiválasztásában.

Végül is elgondolkodhatunk azon, hogy a biológusok mit és mit keresnek végső céljuk. Talán maguknak nincs világos elképzelésük végső céljukról, de elmondom nekik. Azt próbálják kideríteni, milyen anyagokra van szüksége szervezetünknek az egészséges élethez. Meg akarják győződni az egyes vitaminok és ásványi anyagok megfelelő működéséről szervezetünkben. Felfedezik, hogy egy bizonyos vitamin serkenti a növekedésünket, egy másik megvéd a fertőzésektől, egy harmadik erősíti a fogakat stb. De ahelyett, hogy kiszolgáltatnák magukat ennek a sok bajnak, nem lenne-e jobb, ha egyszer csak ellátogatnának Afrika dzsungelébe, és megkérdeznék az ottani elefántokat, hogy milyen kalciumtablettákat szednek, hogy erős elefántcsontot neveljenek, vagy milyen típusú fehérjéket? fogyasztottak, hogy felhalmozzák hatalmas tömegüket?

Tegyük fel, hogy több ezer év szakadatlan munkája után végre elérik a kívánt célt. Ezután képesek lesznek felismerni a búzaszemben vagy más növényi testben lévő összes összetevőt, és megérteni a szervezetünkben betöltött funkcióik teljes részletét. De amit oly komolyan keresnek, az már kézben van, és szintén gazdag bőségben. Ezzel elérték felsőbbrendűségüket

a cél, az a cél, amelyet sok év után aligha remélhettek elérni laboratóriumaikban. Mit keresnek akkor még?

De az olvasó nem gondolhatja, hogy a biológusok teljesen értelmetlen emberek. Van okuk arra, hogy úgy cselekedjenek, ahogy teszik, és a saját szemszögükből nézve ezek meglehetősen erős és meggyőző okok. A tudósok ugyanis „civilizált és kulturált" személyek; ők nem ősemberek, akik sötét erdőkben laknak, és nem istállókban élnek. Akkor hogyan tudnak lemondani fehér kenyerükről, finom süteményeikről és finom péksüteményeikről, és megtölteni a szájukat nyers búzával, akárcsak a primitív vadak? Az persze igaz, hogy a teljes és szennyezetlen búzából fehér kenyérré vagy péksüteményré alakítva, az elhalt keményítő és a cukor kivételével, minden tápanyag-összetevő tízezernyi elpusztul, de ez a jelek szerint nem aggasztja őket. Soha nem engedik megfeledkezni arról, hogy az élettelen keményítőnek és a cukornak is megvannak a maga "előnyei". Ezek biztosítják a szükséges kalóriákat testünk melegítéséhez, miközben szerveink, mirigyeink és idegeink szükségleteit olyan csodálatos "tudományos" források elégítik ki, mint a mesterséges vitaminok, ásványi anyagok, hamis hormonok és mindenekelőtt a mérgek sokasága, amelyek kiválóak. egy másik erőben és hatásban.

Végül, mi történne akkor az iparral, kórházakkal, orvosokkal, nővérekkel, gyógyszertárakkal, sebészeti műszerekkel és más hasonló berendezésekkel? Milyen erőfeszítéseket nem tettek ezek beszerzésére, és mennyi munkát nem fordítottak megépítésükre! Hogyan tudták feladni ezeket a „teljesítményeket" a jelentéktelen búza kedvéért? Egy ilyen lépést még csak elképzelni sem lehet, még kevésbé megtenni. Nagyon keveset számít, ha emberek ezrei, nem, milliói halnak meg szívinfarktusban, rákban és más betegségekben. Előbb-utóbb az embereknek úgyis meg kell halniuk, hát nem jobb, ha egy kicsit korábban meghalnak, és megszabadulnak e világ gyötrelmeitől és szenvedéseitől? Mi haszna 200 éves korig élni egy olyan világban, amely egyre zsúfolt? Ne lepődj meg, ha megtudod, hogy vannak ilyen beállítottságú emberek. Valóban kijelenthető, hogy az emberiség többsége, bármennyire elvakult a hullaevés-függőségtől, ma is így gondolkodik. De ünnepélyesen kijelentem az egész világnak, hogy MINDEN EMBERNEK KELL

A NÖVÉNYEKET NYERS ÁLLAPOTBAN FOGYASZTJÁK. EZ A TERMÉSZET PRANCSOLATA.

Ennek ellenére nem tagadom, hogy a biológusok vezérmotívuma mindvégig az emberiség szolgálatának vágya volt. De amikor látják erőfeszítéseik kudarcát, pillanatnyi késedelem nélkül változtassanak veszélyes eljárásukon, és azonnal le kell állítaniuk az e témával foglalkozó összes könyv kiadását; különben minden bizonnyal megérdemlik a következő nemzedékek átkát. Miután összegyűjtöttem a táplálkozásról szóló könyvekben található összes ellentmondó tényt és adatot, gondosan átszűrtem és mérlegeltem a rendelkezésre álló bizonyítékokat, és levontam azt az alapvető következtetést, hogy a táplálkozást illetően mostantól az egész emberiségnek egyformán kell gondolkodnia, és egyformán táplálkozik.

Ezzel a következtetéssel kapcsolatban nem szabad sem szkepticizmusnak, sem disszidenciának lenni.

Ezért, mivel az eddig megjelent, az egyes táplálkozási összetevőkkel és a különféle speciális diétákkal foglalkozó könyvek ellátták feladatukat, ezeket mind ki kell vonni a forgalomból, hogy a közvéleményt többé ne zavarja meg megalapozatlan és egymásnak ellentmondó elméleteik. . Más szóval, be kell tiltani mindazokat a könyveket, amelyek a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok funkcióival és „előnyeivel" foglalkoznak. Így kell minden olyan veszélyes publikációban is, amelyekben azt próbálják bizonyítani, hogy bizonyos élelmiszerek értéke a bennük lévő bizonyos tápanyagokban rejlik.

Még azokat a könyveket is fölöslegesnek kell tekinteni, amelyekben íróik bizonyos gyümölcsfajták felsőbbrendűségét próbálják megerősíteni másokhoz képest. A jövőbeni kutatások legfeljebb általános kísérletek végzésére irányulhatnak annak érdekében, hogy az egyik élelmiszerosztály fejlettségi fokának és előnyeinek megállapításához szükséges adatok rendelkezésre álljanak a többi osztályhoz képest. Például tanulmányokat lehet végezni a gyümölcsök, gabonafélék, hüvelyesek, diófélék, zöld zöldségek és gyökerek közötti nagy különbségek megállapítására, ha ilyen különbségek valóban léteznek.

Ezentúl minden haladó írónak, tudósnak, orvosnak, újságírónak és humanitáriusnak a legfőbb kötelessége kell, hogy bemutassa a nagyközönségnek a természetes tápanyagok elfajulása által okozott óriási károk minden aspektusát, és buzdítsa az embereket, hogy feltétel nélkül engedjék magukat az előírásoknak. természetből.

Valódi test és hamis test

A főtt étel szokásos fogyasztója valójában két személy kombinációja egyben; két teste van. Az első test, az IGAZI FÉRFI, maga az igazi ember, akit a természetes táplálkozás hívott életre, és még mindig a természetes táplálkozás tartja fenn. A második test, a HAMIS EMBER természetellenes, főtt, mesterséges táplálék révén jött létre, és továbbra is csak természetellenes táplálékon él.

Az emberi test minden olyan sejtje, amely egészséges, specializált és aktív lévén fenntartja az életet és talpon tartja az embert, teljes egészében természetes élelmiszerekkel épül fel, táplálják, működtetik és helyettesítik. Ezek azok a sejtek, amelyek erőt adnak az izmoknak, szabályozzák a szív összehúzódásait, továbbítják az agy impulzusait a szervezetbe, és váladékot termelnek. Ezeken a magasan fejlett sejteken kívül vannak más sejtek is, amelyek felületesen hasonlítanak a normál sejtekhez, de valójában a legelemibb szerkezettel rendelkeznek, nem rendelkeznek a speciális funkciókhoz szükséges gépezetekkel és mechanizmusokkal, és általában degeneráltak és betegek. Ezek a sejtek teljesen a természetellenes és leromlott táplálék rovására születnek, szaporodnak és szaporodnak.

A főtt étel-függő szervezetében az igazi férfi nagyon keveset foglal el szoba valóban. Még a legvékonyabb ember esetében is a test jelentős része inaktív sejtekből áll.

Minden mirigynek vagy szervnek bizonyos számú aktív és specializált sejtre van szüksége, de amint az ilyen sejtek szükséges komplementje kialakul, a további sejtek építése az adott szervben leáll,

különben irdatlan méretűre nőne. Márpedig, mivel az aktív sejtek csak a természetes táplálkozás révén jönnek létre, míg az ételfüggő nem látja el szervezetét a szükséges mennyiségű természetes táplálékkal, a szerv köteles az ebből adódó hiányt ellensúlyozni, és méretét ésszerű határok között tartani, ha a táplálékkal egyenletet felhalmoz. főtt ételből előállított bizonyos számú inaktív sejt. Ilyen haszontalan és élősködő sejtek bővelkednek az ételfüggők minden szervében és rendszerében, nem zárva ki a csontokat, a körmöket és a hajat sem.

Ennek ellenére egyes emberek szervezete egy bizonyos ideig még képes megküzdeni a természetellenes táplálkozással. Valójában minden erejével azon fáradozik, hogy étvágycsökkenéssel, gyomorpanaszok, hányinger, hányás, álmatlanság, fejfájás és más hasonló eszközökkel megakadályozza a hamis ember kialakulását. A rövidlátók az ilyen elővigyázatossági tüneteket a szervezet valamilyen legyengülésének jeleiként tekintik, ezért a nem természetes élelmiszerek fogyasztásának abbahagyása helyett a beteg „táplálása, erősítése" érdekében még inkább ösztönzik azok fogyasztását. És amikor a „tápláló" táplálékok folyamatos támadása alatt a hosszú, elhúzódó küzdelem tragikus véget ér az igazi ember legyőzésével, a szervezet kénytelen feladni szívós ellenállását, és „alkalmazkodni" azokhoz a természetellenes élelmiszerekhez. Ez a jelzés a hamis ember születéséhez, aki hamarosan farkasként falni kezd, és ellenállhatatlanul nő. A rövidlátók azonban ezt a növekedést a gyógyulás biztos jelének tekintik.

Idővel ez az ellenállás egyre gyengébb lett, és mára elérkezett az a szakasz, amikor nagyon sok gyerek születik két testtel. Az ilyen gyerekek már azelőtt elkezdik kifejleszteni a hamis embert, mielőtt a világra jönnének. Minden lépésnél látni a hamis férfit a nők fenekén és lábszárán, a gyerekek kövér orcáján, a férfiak kidudorodó pocakján és nyakán és másutt. A hamis férfi eltorzítja a virágkorukban élő fiatal leányzók csinos alakját, megfosztja a felnőtteket munkaképességüktől. Behatol az emberi szívbe, vesékbe, erekbe, mirigyekbe és szövetekbe, és megbénítja tevékenységüket. Általánosságban elmondható, hogy az igazi férfit a karmai közé veszi, és fokozatosan megszorítja és megfojtja.

Amikor egy főtt ételfüggő éhségét csillapítja egy kis gyümölcs elfogyasztásával, az azt jelenti, hogy az adott pillanatban az igazi férfi teljesen jóllakott, és nincs többé étvágya. De a hamis ember egyáltalán nem kapott részt a természetes táplálékból, ezért most saját különleges táplálékot követel. Különösen sajnálatossá teszi a dolgot, hogy negatív vágyait az igazi férfi száján keresztül fejezi ki. A főtt étel utáni sóvárgás ennek a szörnyetegnek a késztetése, és semmi köze nincs az igazi férfi igényeihez. Ez a sóvárgás falánksággá változik abban a pillanatban, amikor a két brutális szenvedély, a függőség és a negatív vágyak egyesülnek.

Itt az igazi férfi, minden gondolkodás és elmélkedés nélkül, a legaljasabb feladatot hajt végre. Szüntelenül fáradozik nap mint nap, nagy fájdalommal és gonddal keres pénzt, majd még nagyobb fájdalommal és gonddal a nehezen megkeresett pénzén vásárolt természetes élelmiszereket káros anyagokká alakítja, bejuttatja a szervezetébe. saját száját, megemészti őket a tápcsatornájában, felszívja a véráramába, és eljuttatja ahhoz a szörnyeteghez, a legádázabb ellenségéhez, akit saját keblében nevel és ápol, és akinek utálatos testét gyengén izmain folyamatosan hordozza.

Itt meg kell kérdeznem azokat a biológusokat, akik dicsérik a fehérjéket, és hamis reményeket fűznek a mesterséges vitaminok feltételezett hatásához, vajon nem sajnálják-e azokat a férfiakat és nőket, akik tántorognak és toporognak, miközben az utcán vánszorognak, és alig bírják magukkal vinni a hatalmas súlyt. a hamis embert erőtlen lábukon. Hol van ezeknek az embereknek a lelkiismerete és értelme? A haszontalan zsír- és hústömegek nem adnak nekik elgondolkodtatót? Végül is a testesség a "teljesen kiegyensúlyozott" állati fehérjék és az "emészthető" fehér kenyér gyümölcse. Csak próbáld meg megfosztani ezeket a kövér embereket a kenyértől és a hústól, és tápláld őket egy ideig a természet legalapvetőbb törvényei szerint, aztán figyeld meg, hogyan olvadnak el és tűnnek el azok az ördögi tömegek néhány hónapon belül.

Ha belegondolunk, milyen könnyen megszabadulhatunk a feleslegesektől halom hús és hatás teljes gyógyulás a legegyszerűbb és

természetes módszer, elgondolkodhatunk azon, hogy a magas akadémiai kiválóságokkal rendelkező emberek miért folyamodnak sokféle veszélyes és értelmetlen eszközhöz, anélkül, hogy bármiféle sikerre lenne kilátás.

A hamis ember nemcsak degenerált sejtekből áll, hanem ezekből is felesleges folyadékok, zsírok, konkrementumok, sók, mérgek és egyéb káros anyagok, amelyek az igazi ember minden üregébe és szövetébe behatoltak és szétterjedtek. Kivétel nélkül minden betegség a hamis ember sejtjeiben jön létre. A hamis ember sejtjeiben is megszületik a rák.

A betegségeket a törvények megsértése okozza

Természet

Egy gyár összeomlásának csak két oka lehet: a hiány nyersanyagainak egyensúlyát és a kívülről érkező esetleges károkat. Más oka nem lehet. Az emberi szervezetben külső forrásból elszenvedett véletlenszerű károsodások (égések, sérülések, mérgezések stb.) könnyen érthetőek, és nincs nézeteltérés a kezelésük során alkalmazandó módszerek tekintetében.
Ezen külső károk közé sorolható az összes önbeadott terápiás gyógyszer, mesterséges vitaminok, ásványi anyagok, alkohol, nikotin, tea, kávé, valamint a főtt étellel a szervezetbe juttatott számos méreg károsítása a szervezetben. és minden szervben felhalmozódnak.

Az egyetlen harmonikus és hibátlan alapanyag az ember számára A szervezet a természet által meghatározott nyers növények. Az ezeken a testeken végzett legkisebb átalakítás az adott gyár alapanyagai harmóniájának felborítását jelenti; ez viszont az adott gyár megfelelő működésének megzavarását jelenti; más szóval betegséget jelent. A természet törvényeivel összhangban ezt egy axiómának kell tekinteni, amellyel kapcsolatban soha nem szabad kétségbe vonni, vagy véleménykülönbségeket nem lehet megfogalmazni. Az emberi gyár alapanyagait TÁPLÁLKOZÁSNAK nevezték el.

A természet olyan precíz számításokkal építette meg az emberhez szükséges alapanyagokat, hogy ha egyetlen szőlőszemet a szánkba adunk, az a kis bogyó feltörik és szétterjed a szervezetben, hogy kivétel nélkül minden szükségletét kielégítse. Ez a bogyó először az egyszerű sejtek kezdetleges szerkezetét építi fel, majd megépíti a differenciálódott sejtek összes belső mechanizmusát, biztosítja a termeléshez szükséges alapanyagokat, tisztítja és keni az összes alkotóelemet és felújítja a sérülteket, pótolja az elöregedett, ill. A fiatal sejtek által elfáradt sejteket, üzemanyaggal látja el a motorokat és mozgásba hozza azokat, megadja a testnek a szükséges meleget és energiát, és elvégzi a tőle elvárható egyéb feladatokat.

Az olvasó elgondolkozhat azon, hogyan lehet, hogy vannak olyanok, akik hetekig, hónapokig nem esznek gyümölcsöt, mégis sikerül életben maradniuk. A válasz az, hogy általánosságban elmondható, hogy még a leginkább bebizonyítottan főtt evésfüggő is időnként nyers táplálékot fogyaszt. A normális sejtek időnként valóban éheznek hetekig, hónapokig, de mivel a gyümölcsök rendkívül sűrített és nagyon tápláló élelmiszerek, nagyon kis mennyiségük valahogy talpon tartja az embert. De ha ez az éhezés indokolatlanul elhúzódik (hiszen az alany maga nem érzi ezt az éhséget), akkor a szervezetben különféle rendellenességek, sebek és kóros állapotok jelennek meg, amelyek közül a legsúlyosabb a skorbut.

A skorbut alatt a sejtek fokozatos elsorvadása következik be, amit a kiváló tápanyag-összetevők hiánya okoz. Később a kapillárisok falai elkezdenek szétrepedni, ami vér extravazációt okoz. Az íny most nyüzsgővé és szivacsossá válik, a fogak kiesnek, és a beteg egész testét fekélyek borítják. A rövidlátók szemében ez a betegség teljes mértékben a C-vitamin hiányára vezethető vissza. A világ összes főtt étele, gyógyszere és mesterséges vitaminja nem képes megmenteni egy ilyen beteg életét. Ha nem eszik friss gyümölcsöt vagy zöldséget, a halála elkerülhetetlen.

A természet nagyon engedékeny volt az emberrel szemben, de az ember kihasználja ezt a kényeztetést. EV Cowdry amerikai citológus

így szól: "A rosszindulatú sejtek képzett szolgálatának testi gazdaságra gyakorolt vesztesége nem súlyos, mert mindenféle speciális sejtben többlet van, amelyek szükség esetén igénybe vehetők, úgynevezett fiziológiai tartalékok. Kilenc tized a mellékvesekéreg 1/2 része, a tüdő 1/2 része, a máj 3/4 része, a pajzsmirigy és a hasnyálmirigy 4/5 része, valamint az egész lép biztonságosan eltávolítható" (CANCER CELLS, Philadelphia és London, 1955, 1. o. 11). Még a világ leghíresebb citológusa is annyira rövidlátó, hogy a mirigy kilenctizedének elvesztését nem tartja súlyosnak a szervezetre nézve; a veszteség csak akkor jelenik meg számára, ha az adott szervezet teljesen leáll. Cowdry tanulmánya azonban megerősíti a nyersen evők azon meggyőződését, hogy a nyers táplálék bevitelének minden csökkenését az aktív sejtek számának arányos csökkenése követi, és így az adott mirigy vagy szerv munkaképessége is csökken. Nagyon gyakran a főtt evő függő szervei a normál sejtkomplementernek csak egytizedének vagy ötödének a munkájával tartják fenn létüket.

TÖRVÉNYEK MEGFELELŐEN FIGYELEMBE VÉVE

TERMÉSZET A BETEGSÉG OKA NEM MARAD REJTEVE; minden világossá válik, mint a nappal. Amint az elfogyasztott természetes élelmiszerek mennyiségének csökkenése révén a normális, aktív sejtek száma csökken, a mirigyek, szervek működésképtelenné válnak, a hozam az alapanyagok hiánya miatt gyenge, elégtelen és hibás lesz. Ennek következtében az adott mirigyek, szervek megbetegednek. Ismételten, mivel viszonylag kevés aktív sejt marad, és azok, amelyek maradnak, éheznek és kimerültek, a szív falai kitágulnak, és a billentyűk megsérülnek; a bőr, a belek, a gyomor és a test egyéb érzékeny részei, amelyek állandó nyomásnak vannak kitéve, károsodnak; a hajszálerek kitágulnak, majd szétrepednek, ami a gyomor és a belek fekélyesedését, nyálkahártya váladékozását, pyorrhoeát, aranyér, ekcémát stb. A fogak szuvasodása megfelelő táplálék hiányában; a haja őszül vagy hullik. Ugyanakkor a főtt ételekkel szervezetbe juttatott mérgező anyagok felhalmozódásával az ízületek működésképtelenné válnak; az erek falát kemény lerakódások borítják; kő (vagy kő) keletkezik a

hólyag; szklerózis, magas vérnyomás, isiász, reuma, köszvény és számos egyéb betegség jelentkezik. Végül most már egészen könnyű feladattá válik az apoplektikus rohamok okainak magyarázata és rák.

Egy főtt evő sem tekintheti magát egészségesnek. Rossz egészségi állapotának alapjait függő főtt-evő édesanyja rakta le már születése előtt. Szervei elfajultak, és minden pillanatban veszélyben vannak, vagy kimerítik utolsó energiatartalékaikat. E sorok elolvasása után annak, aki értékeli egészségét és törődik az életével, határozottan el kell döntenie a veszély ellen, és alaposan helyre kell állítania a szervezetében már okozott károkat. Különösen azok, akik elhízással és magas vérnyomással küzdenek, egy pillanatig se habozzanak, mert az életük egy szálon lóg. Nem engedhetik meg, hogy holnapi gyászjelentéseikben megjelenjen a baljóslatú „váratlan" szó. Ez a szó a legszembetűnőbb bizonyítéka a „civilizált" ember durva tudatlanságának.

A kisbaba soha ne sírjon ok nélkül; soha ne töltsön nyugtalan éjszakát, ne szenvedjen gyomorbántalmaktól, még kevésbé láztól. Sose tapasztalhat vitamin- vagy kalciumhiányt.
Mindezek a főtt ételek, a tejek és a főtt evő anyatej alsóbbrendűségének következményei. Újra és újra kijelentem, hogy a legkegyetlenebb vétség egy újszülött gyermeket főtt ételhez szoktatni. Eddig ezt a bűncselekményt minden szülő nem szándékosan követte el; ezentúl előre megfontolt bűncselekménynek minősül. Holnap egyetlen szülő sem tudja enyhíteni a bűntudatát.

Mielőtt a sebészeti beavatkozás mellett döntenek, a betegnek teljes nyers étkezéshez kell folyamodnia. Ha a sérült szerv nem veszítette el teljesen az aktív sejtek komplementerét, akkor az egészséges sejtek születésével és a beteg sejtek megszabadulásával teljes munkaképességét visszanyerheti.

Mindaddig, amíg az emberi szervezetben vannak beteg sejtek, erős a főtt étel iránti vágy. Ám ha a szervezet megtisztult a beteg sejtektől, a főtt ételek látványa betölti az igazit

ember undorral, öröm helyett. Minél erősebb az „éhség” érzése, annál mélyebb és súlyosabb a betegség. Röviden, a főtt étel iránti vágy a betegségek iránti vágy, és ennek a vágynak a fennmaradása a betegség fennmaradását jelzi. Ezért a betegségek leküzdéséhez és megsemmisítéséhez ki kell éheztetni a hamis embert.

A rákos betegeket azonnal rendkívül korlátozott mennyiségű nyers táplálékra kell helyezni, például napi egy kiló almát vagy szőlőt. Ez a mennyiség elegendő ahhoz, hogy az igazi ember életben maradjon, miközben a rákos sejtek, amelyek nem tudnak részt venni belőle, fokozatosan elpusztulnak. A biztos halálra ítélt személynek nincs többé joga arra, hogy a végkifejlet felgyorsítása árán kielégítse szájpadlását.

Lássuk most, milyen hasznos szolgálatot tehet számunkra az a 350 000 féle mérgező anyag, amelyet kábítószernek neveztek el. Lehetséges-e növelni a differenciálódott sejtek számát, megerősíteni a gyenge sejteket, vagy új munkaképességet biztosítani a sérült sejteknek? Nyersanyaggal látják el az éhező mirigyeket, vagy pótolják a tűzben elpusztult tápanyagokat? Erősíthetik-e a szív izmait, vagy megtisztíthatják az ereket a szennyeződésektől? Megállíthatják-e, hogy a főtt ételekkel szervezetünkbe bekerülő szenny és méreg folyamatosan bekerüljön szerveinkbe? Végül, el tudják különíteni és megsemmisíteni a rákos sejteket egyenként, vagy vissza tudják juttatni a szervezetbe? Lehet, hogy ezek a mérgek valóban táplálékunk szerves részét képezik, és a természet egy tévedésből felejtette el bevenni őket a természetes élelmiszerekbe.

A helyzet az, hogy ezeknek az anyagoknak a hatása az varázslatos, megtévesztő, látszólagos, ellentmondásos és mindig káros. A gyógyszerek jótékony tulajdonságairól szóló hatalmas irodalom korunk mítosza. A babonák hatalmas világa a földkerekség összes népét abszolút uralma alatt tartja, és a veszélyes gyógyszerek a talizmánok szerepét veszik magukra.

Le kell szállnunk a képzelet magaslatáról, és reális hozzáállást kell tanúsítanunk ezekkel a problémákkal kapcsolatban. Egy végtelenül kicsi cella önmagában bonyolultabb szerkezetű, mint az összes mesterséges gyár. Ez

nyilvánvaló abból a nagyon egyszerű tényből, hogy a világ szakértői minden összehangolt erőfeszítésükkel egyetlen élő sejtet sem tudtak létezni. Pedig minden szerv több milliárd ilyen sejtből áll. Ennek ellenére egy közönséges orvos e kiterjedt világok specialistájának képzeli magát. Amikor az az orvos valami mérgező "gyógyszer" nevét firkantja egy papírra, naivan azt hiszi, hogy egyetlen méreg felírásával helyreállíthatja gyárak milliárdjainak rendezetlen működését. Kisgyermekeimet kézen fogva, éveken át vándoroltam egyik országból a másikba, abban a reményben, hogy megtalálom azt a mesés, éltető elixírt! Ugyanilyen fantáziadús reménnyel kopogtat ma minden beteg, állapotától függetlenül, orvosa ajtaján, vagy elfoglalja helyét a kórházi sorban.

Míg minden betegség egyetlen gyógymódja teljes mértékben a beteg kezében van. AZ ÖSSZES BETEGSÉG OKÁT A KONYHAI TŰZBEN KELL KERESNI. A TŰZ ELTŰNÉSÉVEL AZ EMBER MINDEN SZENVEDÉSE EL fog tűnni. A teljes értékű nyers evés nemcsak megelőzi mindenféle betegséget, hanem teljesen meggyógyítja a már elkapott betegségeket, a legenyhébbtől a legsúlyosabb és legbonyolultabbig, feltéve, hogy az érintett szerv még megőrzi életjeleit.

Ebben a kis könyvben nem tudok hosszasan foglalkozni ezzel a témával. Elegendő csak egy példát bemutatni. A szív- és érrendszeri betegségek ma az emberiség veszedelmei. Egyes országokban a különböző szívbetegségek miatti halálozási arány több mint fele a teljes halálozási aránynak, és ez az arány folyamatosan növekszik. Az összes létező gyógyszer ezen betegségek ellen pusztán varázslatos intézkedések. Azáltal, hogy mérgezik a testet, irritálják, vagy éppen ellenkezőleg, tompítják az idegeket és serkentik a szívműködést, megfosztják a szervezetet erőmaradványaitól. Legyen tanúja annak a ténynek, hogy az orvosok a szívinfarktusok fő áldozatai. Mégis az összes betegség közül a szív- és érrendszeri rendellenességek a leginkább alkalmasak a kezelésre. A nyers-veganizmus véget vet minden értelmetlen mészárlásnak.

Ha az a beteg, aki néhány héten vagy hónapon belül szívinfarktus miatti halálra van ítélve, a természet törvényeihez keres menedéket, és ma áttér a nyers étkezésre, szinte egyik napról a másikra azonnali javulást fog érezni állapotában. Már az első naptól kezdve véredényei gyorsan elveszítik szennyeződéseiket, és vénái, valamint szíve és billentyűi falai fokozatosan új életet kapnak az aktív sejtekkel. megfelelő rugalmasságuk és feszességük visszanyerése. Ennek eredményeként ahelyett, hogy néhány héten belül meghalna, a nyers étkezésre újonnan felvett újonc magabiztosan tekinthet majd további 50 vagy több évig egészséges élet elé. Amikor a kérdés az, hogy néhány hetes beteges életet felváltsunk egy fél évszázados egészséges élettel, nem szabad engednünk, hogy habozás kússzon a szívünkbe. Nem bölcs dolog a haláleseteket hirtelennek és váratlannak tekinteni. Amikor látom, hogy egy gyanútlan áldozat száján a hús és kenyér falatai bejutnak, elképzelem azt a degenerációt, amely hamarosan végbemegy szíve falán és ereiben, és minden pillanatban szívütést várok tőle.

Általánosságban elmondható, hogy a betegségeknek négy alapvető oka van: 1. A differenciált sejtek számának hiánya. 2. A mirigyek működéséhez szükséges alapanyagok elégtelensége. 3. Idegen testek és parazita sejtek jelenléte a szervezetben. 4. A sejtek bakteriális fertőzésekkel szembeni ellenállásának gyengülése. A nyers evés mind a négy okkal a kezdetektől fogva megbirkózik, és valódi megoldást kínál a betegségek problémájára.

A nyers evés kezdeti időszakában azonban a főtt étkezési függők olykor különféle kellemetlenségeket tapasztalnak, amelyek azt a hamis benyomást kelthetik a meggondolatlan emberekben, hogy a természetes élelmiszerek kimerítik a szervezetet és károsítják az egészséget. Ez a tévhit a legszembetűnőbb bizonyítéka a mai ember rövidlátóságának. A puszta gondolat, hogy a TERMÉSZETES táplálkozást TERMÉSZETLEN és káros következmények követhetik, nagyon abszurd felfogás, amelyet egyszer mindenkorra száműznünk kell gondolatainkból.

Szem előtt kell tartani, hogy 40-50 kilótól vagy még több az ember a száz kilós hamis emberé, aki azonnal olvadni kezd, és beteg sejtjeivel, zsírjaival, konkrécióival és mérgeivel együtt a véráramba zúdul, hogy a különféle ürülékeken keresztül elhagyja a testet - a széklet, a vizelet és az izzadás. A vizeletben és a vérben lévő idegen anyagokat észlelve a rövidlátó ember azt hiszi, hogy ezek természetes tápanyagokból képződnek, holott valójában az álember undorító testéből származnak, amely fokozatosan elsorvad és örökre elhagyja a szervezetet. . Éppen ezért a nyers étkezésre való átállást nem szabad az orvostudomány szokásos kritériumai szerint irányítani; inkább magabiztosan alá kell vetnünk magunkat a természet törvényeinek, és türelemmel és elnézően várnunk kell a végeredményt.

Ebben az időszakban felléphetnek a puffadás tünetei, bélfájdalmak, fejfájás, szédülés, általános gyengeség stb. Bizonyos esetekben a vizelet zavarossá válhat, a lábak megduzzadhatnak, kiütések jelenhetnek meg a testen, és a bőr bizonyos részein kiszáradás és viszketés jelentkezhet. Mindezek tisztulási és gyógyulási folyamatok, ezért semmi esetre sem szabad az „éhség” érzésének engedni, és a Teremtő bölcsességével kapcsolatos kételyeket szítani, „tápláló” vacsorákhoz, „teljesen kiegyensúlyozott” fehérjékhez és "pótolhatatlan" aminosavak segítségül. Ha valaki elég bolond lenne hozzá, ezek a tünetek azonnal elmúlnak, de az egészség rovására. A hamis ember ekkor megkönnyebbülten felsóhajt, és nevetve az igazi férfi butaságán, új életre kelt.

Az ilyen tünetek előfordulása és súlyossága egyénenként változó, sőt bizonyos esetekben teljesen hiányozhatnak is.
Általában idős és testes embereknél súlyosak, fiataloknál enyhék, újszülötteknél pedig teljesen hiányoznak, akik elkezdenek normálisan felnőni. Általánosságban elmondható, hogy egy túlzottan kövér ember testében a hamis ember olyannyira összeszorította és lesoványította az igazi férfit súlyos súlyának nyomása alatt, hogy csak „bőr és csont” maradt belőle. A nyers evés kezdeti időszakában

az ilyen ember súlya annyira lecsökken, hogy azok, akik nem értik a változás valódi természetét, sajnálni kezdik őt.
De ez csak egy látszólagos kép arról, ami valójában történik.
A nyersevő testében az igazi férfi már az első naptól kezdve hízni kezdett, és miután megszabadult a hamis embertől, szabályosan fog növekedni, amíg el nem éri a normál súlyát. . Egy nagyon sovány embernél az igazi férfi súlynövekedése ellensúlyozza a hamis ember által elszenvedett veszteséget, így már az elején nettó súlygyarapodás lesz.

Az igazi férfi növekedése különösen gyors a vékony, sápadt és gyengécske gyermekeknél. Nem várhatjuk el a nyersen evő gyerekektől, hogy olyan pufók arcúak és olyan lábúak legyenek, mint főtt evő játszótársaik, mert a kövérkésség a hamis ember jele. A nyersen evő gyerekek valóban karcsúak, inasak és izmosak lesznek. Az egyszerű szülők puszta tudatlanságuk miatt örülnek gyermekeik kövérkéjének.

Amikor először áttértem a nyers étkezésre, szervezetemben egy kiterjedt megtisztulási folyamat indult meg. Nem tapasztaltam gyengeség tüneteit, de fájt a belem, a kéz- és lábujjaim közötti hézagok elkezdtek kiszáradni, majd hámlás és viszketés, kiütések jelentkeztek a testemen, és a lábam bizonyos részein a bőr kiszáradt és pelyhesre hámozva. Az addig gyakran enyhén megduzzadt lábam hirtelen erősen megdagadt, és ez a duzzanat hónapokig tartott, amíg alábbhagyott. Aztán egy idő után elég zavaros lett a vizeletem. Ezalatt az egész időszak alatt hosszabb sétákkal tornáztattam magam, mint korábban életemben. Világos volt számomra, hogy a természetes táplálkozás és a testmozgás folyamatos nyomása alatt az 50 évnyi főtt evés során felhalmozódott konkréciók kezdenek elolvadni és eltűnni az ereimben és ízületeimben. Hogy még biztosabb lehessek a meggyőződésemben, hirtelen teljesen abbahagytam a nyersevést, és három napig csak húsételeket fogyasztottam. Már az első napon csökkent a vizeletem zavarossága, a második napon már csak enyhe nyomok maradtak, míg a harmadik napon teljesen eltűnt.
Amikor folytattam a nyers evést, a vizeletem ismét zavarossá vált, de

nem a korábbi súlyosságában, és néhány hét alatt fokozatosan kitisztult. A három nap főtt evés láthatóan lelassította szervezetem gyors tisztulását. Mellesleg ezzel egy időben egy másik felfedezést is tettem. A sós ételek mellé bevitt víz egy nap alatt három kilóval növelte a testem súlyát.

Szerencsére a nyers étkezés újrakezdése után a negyedik napon visszaálltam korábbi súlyomhoz.

Talán jó, ha a nyerseveshez újoncok kiadósak enni, miután néhány hónapig tartózkodott a főtt ételektől. A két táplálkozási rendszer összehasonlításával egyre inkább meggyőződik arról, hogy az általa választott út valóban a helyes, és ezek után nem is álmodik a kísérlet megismétléséről.

A lábam erős duzzanata néhány hónap alatt fokozatosan elmúlt. Ezzel párhuzamosan néhány régóta fennálló enyhébb duzzanat is szenvedett; ezek is alábbhagytak a következő néhány évben, és végül teljesen eltűntek. Ugyanezek a tünetek többé-kevésbé nagyon sok nyersevőnél jelentkeznek, akik a világ minden tájáról írnak nekem róluk.

Még ennél is jelentősebb volt a kupacim eltűnése. A krónikus aranyér 15-20 évig nem adott nyugalmat vagy nyugalmat.
Minden nap, néha naponta kétszer is kénytelen voltam alsóruházatot cserélni. A gyulladás soha nem enyhült; folyamatosan ömlött a genny, a nyálka és a vér. Az emésztőszerveim működésébe bevezetett rendszeresség ellenére a nyers étkezésre való átállás után is szinte változatlan maradt a halom állapota. Minden fizikai megerőltetés után, vagy akár egy egyszerű séta után is olyan erőssé vált az irritáció, hogy néha azt gondoltam, hogy a bekövetkezett morfológiai változások miatt a halmok talán nem akarnak engedni a nyers evésnek, és a vége mégiscsak kénytelen lennék alávetni magát egy műtéti műtétnek. De ugyanakkor soha nem veszítettem el a reményt a természet erejében. És valóban, néhány hónappal később az állapot határozott javulást mutatott. A napi irritáció heti kétszerire, majd heti egyszerire változott, havonta egyszer

és később még két-három havonta egyszer, míg végül a kezelés annyira sikeres volt, hogy ma már egyáltalán nem érzem, hogy aranyértől szenvedtem volna. A kúra különösen felgyorsult, amikor minden nap elkezdtem csíráztatott búzából készült salátákat szedni. Most ezek a körülmények szembesítenek bennünket a legfontosabb igazsággal.

Közismert tény, hogy a cölöpöket a végbélfalak rugalmasságának gyengülése és a bél alsó végében lévő vénák kitágulása okozza. A halmok nyers étkezéssel történő gyógyulása bizonyítja, hogy a szervezetben lévő degenerált sejteket aktív sejtekkel helyettesítve idővel fokozatosan megújulnak a belek és az erek falai, megszerezve a szükséges rugalmasságot és feszességet. . Még ennél is fontosabb, hogy ez a folyamat egyszerre megy végbe a belekben, a gyomorban, a vénákban, a hajszálerekben és az idegekben, és kivétel nélkül minden szervben és mirigyben. Más szóval, a főtt evő rendezetlen és beteg szervezete teljesen helyreáll a fiatal, specializált és egészséges sejtek új kiegészítésével. A szexuális erő nyers evés általi növekedése mindenki számára meglepetés lesz, bár a szexuális tevékenységekben a szigorú mértéktartásnak szilárd elvünknek kell lennie. A sportban a nyersevők új és soha nem látott rekordokat fognak felállítani. Itt található az alkimisták sokéves álma, az életelixír. Nem gyógyszerek segítségével néhány óra alatt elért varázslatos hatások, hanem a betegségek gyógyításának alapvető folyamatai a szervezet egészének újjáépítésén keresztül.

Feltéve, hogy egy szerv vagy mirigy sejtjei nem fogynak el teljesen, a természetes táplálkozás lehetővé teszi számukra, hogy új sejtek születésével helyreállítsák alapvető sejtkiegészítőjüket, és egyúttal megszabaduljanak a beteg és haszontalan sejtek jelenlététől. De egyáltalán nincs mód arra, hogy egy elhasználódott szervet, például egy szuvas fogat visszaállítsunk korábbi állapotába. Éppen ezért egészségügyi kérdésekben veszélyes a halogatás.

A főtt evő szerveinek és mirigyeinek egyötöd-tizedének munkájából él, mégis, amíg talpon tud állni, egészségesnek tartja magát. Ami még rosszabb, a megfosztás veszélye

még ez a tizede is állandóan Damoklész kardjaként lóg rajta, főleg ha volt néhány "jó" vacsorája.

A citológusok vizsgálatai azt mutatják, hogy az emberi szervezetben az indolens sejteken kívül különféle többmagvú óriássejtek (polikariociták), magvatlan, nagyméretű sejtek (megakariociták) és egyéb degenerált sejtek találhatók. Az ilyen sejtek "normálisan" jelen vannak az összes szervben és mirigyben, sőt a főtt evők véráramában is. Azok a kutatók, akik ezeket és egy sor más rendellenességet látnak minden ételfüggő szervében, kötelesek ezeket "normális" vagy "természetes" jelenségnek tekint

A természetes élelmiszerek nem maradnak meg néhány óránál tovább az emésztőszervekben, és akár megemésztettek, akár nem, a normál csatornán hagyják el a szervezetet, míg a főtt ételek, különösen azok, amelyek állati eredetűek, három évig maradnak a tápcsatornában. vagy négy nap, néha hetekig. Ma már jól ismert tény, hogy az állati sejtek közvetlenül a halál után elkezdenek lebomlani, és közben sokféle mérgező anyag szabadul fel. Ezért nincs méregmentes állati eledel a főtt-evő asztalán. Nem csoda hát, ha négyből három napig az emberi hasban 38°C-os hőmérsékleten maradtunk. az állati eredetű élelmiszerek teljesen mérgekké alakulnak. Néha ez a folyamat olyan mértékben előrehalad, hogy csak miután feldúlták a belek falát, és jelentős mennyiségű gennyel, nyálkával és vérrel keveredtek, sikerül elhagyniuk a szervezetet. A második napon a beteg enyhe gyomorzavarra panaszkodik. Az orvosok asztali só használatát javasolják, hogy megakadályozzák az ilyen rothadás előfordulását, mintha az emberi hasat egy hordó sózott hússá akarnák átalakítani. A hiszékeny emberek naivan azt hiszik, hogy bármi, amit a gyomor szívesen elfogad, az nem lehet káros; mivel a csiszolt rizs, a fehér kenyér vagy a cukrok, amelyek minden élelmiszer közül a legkárosabbak, nem váltanak ki azonnali reakciót a gyomorban. Egyesek még azon is felmerülnek, milyen kapcsolat lehet a táplálkozással a szemmel, a bőrrel vagy az idegekkel, mintha a test bármely része nyersanyagok nélkül is elláthatná funkcióit. Nos, milyen anyagot találhat az ember

fehér kenyér, cukor vagy vaj, amely fényt adna a szemnek, vagy megszervezné az idegek csodálatos működését? Az emberek mindenféle hipotetikus sejtést folytatnak az idegbetegségek okainak magyarázatára, de a legkevésbé sem fordítanak figyelmet a leglényegesebb tényezőre – az idegekbe juttatott nyersanyagok tulajdonságaira.

Az ember fertőző betegségekkel szembeni ellenálló képessége gyengül Nemzedékről Nemzedékre

Az állítások, hogy a fertőző betegségek veszélye folyamatosan a hanyatlás téves. A főtt evés miatt az emberi sejtek fokozatosan elvesztették ellenálló képességüket a mikrobákkal szemben, és ami még rosszabb, ezt az erőt nemzedékről nemzedékre veszítik.

Ezzel kapcsolatban szeretnék néhány részt idézni IV. Davydovszkij kiváló szovjet tudós 1956-ban publikált "Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases" című művéből.
Elmondása szerint: "Számos, a homo-sapien-re (antroponózisra) jellemző fertőzés létezik, amelyek valójában nem fordulnak elő állatokban, köztük a legfejlettebb majmokban. A tudósoknak vagy nem sikerül kísérleti példákat indukálniuk ezekre a fertőzésekre. vagy csak néhányukkal sikerül nagyon távoli hasonlóságot elérniük (tífusz, kolera, malária, meningococcus agyhártyagyulladás, influenza, kanyaró, sárgaság, diftéria, skarlát, tüdőgyulladás, reuma, szepszis, gonorrhoea, furunculosis, vakbélgyulladás stb. tovább).

"Azok a zoonózisok és ornitonózisok (állat- és baromfibetegségek), amelyek férfiaknál fordul elő, mint a hidrofóbia, agyvelőgyulladás, brucellózis (máltai láz), psittacosis, himlő, pestis, tularemia, lépfene, trichinosis és mások, általában az emberre jellemző speciális tüneteikkel rendelkeznek, míg állatokban néha csak nagyon távoli reprodukciót mutatnak ezeknek a tüneteknek."

Úgy tűnik tehát, hogy nemcsak hogy minden állat, beleértve az ember őseit, a majmokat is, nem kap el bizonyos emberi fertőzéseket, de még a kutatók szándékos kísérleteire sem reagál, hogy kísérleti célból megfertőzzék őket ezekkel a betegségekkel. Ellentétben,

Léteznek olyan baktériumok, amelyek kifejezetten az állatokra és madarakra jellemzőek, de nem hatnak rájuk normálisan, pedig állandóan jelen vannak szerveikben. Ám amikor átterjednek az emberre, éppen ezek a baktériumok fertőzik meg a legszörnyűbb és legkatasztrofálisabb módon. Ehhez hozzá kell tennünk azt a tényt is, hogy az állatok immunisak minden krónikus betegséggel szemben.

Mi az oka ennek a szembetűnő kontrasztnak? Mi különbözteti meg itt az embert az állattól, ha nem az a szokása, hogy a „civilizáció" törvényei szerint táplálkozik, majd keresztbe tett lábbal ül az íróasztalánál? Képzeld csak el magad, milyen lenne, ha egy ilyen szép napban a tehén a fejébe venné, hogy "civilizálódjon", mint az ember, megenné a takarmányát, miután bográcsban felforralta, és amikor megbetegszik, úgy tesz, mintha okai ismeretlenek voltak. Aztán ha valaki azt javasolta neki, hogy próbáljon meg táplálkozni nyers füvön, akkor fejezze ki a félelmét, hogy a szervezete a főtt ételhez, a nyers fű árthat neki. Képzeld el magad is, milyen lenne a tehén ma, ha több ezer évig főtt füvet fogyasztott volna, anélkül, hogy egy pillanatra is elgondolkodna azon, hogy amit csinál, az természetellenes cselekedet. Mégis ez az a helyzet, amelybe a mai nagyképű húsimádók helyezték magukat.

A fertőző betegségek elleni küzdelem egy teljesen téves álláspont. A fertőző betegségek halálozási arányának csökkenését nem a szervezet ellenálló képességének erősítésével, hanem a fertőzéseket terjesztő külső körülmények mérséklésével sikerült elérni.
Az idők során az ember ellenállási ereje annyira meggyengült, hogy ha eltávolítjuk a modern lakások, a központosított vízellátó rendszerek, a városi szennyvízelvezetés, a betegek izolálása és egyebek nyújtotta kényelmi eszközöket, és visszatérünk a 200 évvel ezelőtti állapotokhoz, az emberiség néhány éven belül megsemmisülnek a különféle járványos betegségek.

Mindenesetre még ma is előfordulnak önfertőzések, például azok, amelyek okot okoznak hurutos körülmények gyorsan fejlődnek, és elkerülhetetlen katasztrófává válnak az egész főtt evő emberiség számára. A hamis ember sejtjeinek gyengeségét kihasználva ártalmatlan mikroorganizmusokká válnak

elég káros. Davydovsky írja: "A baktériumok változékonyságára vonatkozó kortárs adatok tükrében a valósághoz nagyon közelinek kell tekintenünk azt a feltételezést, hogy az úgynevezett nem patogén baktériumokból patogén baktériumok képződhetnek. Így keletkezhetnek a tífusz, a paratífusz és a vérhas bacilusai. a bélbacilusokból, a hamis bacilusokból a diftéria valódi bacilusai fejlődhetnek, ilyen metamorfózisok a coccusok minden fajtájában, az anaerobokban, a pestis és a tuberkulózis bacilusaiban és más mikroorganizmusokban fordulhatnak elő.
Az önfertőzés különösen valós az emberi test szokásos lakóinak, a bőrnek és a nyálkahártyáknak a rovására."

Nagyon sok fertőző betegségben hiányzik a fertőzés bizonyítéka. Általánosságban elmondható, hogy minden fertőző betegség először egy gyenge ember érzékeny szervezetében jelenik meg, majd átterjed másokra. Valójában minden ilyen organizmus veszélyes gyár a kórokozó baktériumok szaporodására és terjesztésére. Ilyen gyárat a nyersevők között nem találni. Így a nyersevők világa örökre mentes lesz minden fertőző betegségtől.

Davydovsky nézeteit az autofertőzéssel kapcsolatban a következőképpen lehet összefoglalni: "Testünk fő területei, ahol az autofertőzési folyamatok kifejlődnek: a torok, a mandulák, a vermiform vakbél, a vastagbél, a kötőhártya, a hörgők és Az autofertőző betegségek a következők: orrhurut, pharyngitis, vastagbélgyulladás, vérhas, hörghurut, tüdőgyulladás, cystitis, pyelitis, nephritis, kötőhártya-gyulladás, gyulladásos bőrelváltozások,

furunkulusok, karbunkulusok, otitis, epehólyag-gyulladás, osteomyelitis, szülés utáni endometritis és így tovább. Az FG által közölt adatok szerint Barinski (1949) szerint a skarlát eseteinek csak 50 százalékában, a diftéria esetén pedig 15 százalékban sikerül közvetlen érintkezést létrehozni. Más szóval, a diftériás esetek túlnyomó többségében nincs bizonyíték arra, hogy a fertőzés külső forrásból származik. A TE Boldyrev (1949) bizonyítékai ismét azt mutatják, hogy a tífuszos esetek 53 százaléka ismeretlen eredetű. Az exogén fertőzések szerepe fokozatosan csökken, átadva helyét az endogén fertőzéseknek. Minden nélkül

A jövőben kétségtelenül belátjuk, hogy a főszerepet valóban az önfertőzések játsszák, különösen azért, mert még nem vagyunk teljesen birtokában a szükséges ismereteknek, amelyek lehetővé tennék, hogy megmagyarázzuk a változó fiziológiai mechanizmusok és állapotok lényegét. a sejtek és baktériumok normális szimbiózisa fertőzéses állapotba.

„A fertőző betegségek etiológiájával kapcsolatban le kell mondanunk Koch, Ehrlich és Pasteur idejében megfogalmazott elképzelései a külső és belső közeg mikroorganizmusainak „patogén" természetéről. A szó teljes értelmében nem maguk a baktériumok a kórokozók, hanem azok a fiziológiai összefüggések, amelyek az adott szervezetben egy adott pillanatban léteznek, és amelyek szervesen összefüggenek a szabályozórendszerében, idegrendszerében fellépő zavarokkal. A természetben nincsenek különleges „kórokozó" mikrobák; azonban nincs vége azoknak a tényezőknek, amelyek elősegítik az érzékenységet egy normálisan rezisztens alanyban, és fordítva."

Mindebből egyetlen következtetést vonhatunk le. A fertőző betegségek valódi oka nem a mikroba, hanem a szervezet normális biológiai folyamatainak károsodott állapota. A mikrobák mindig is léteztek, léteznek és létezni fognak örökké. Az elpusztításukra és megsemmisítésükre irányuló kampány merő őrület. A betegségek valódi okai előtt való szemet hunyva az ember organikus ellenálló ereje fokozatosan olyan mértékben lecsökkent, hogy az ember már nem a kívülről érkező fertőzést várja, hanem behódol a testében nyüzsgő baktériumoknak. . Az emberi szervezetben ugyanis éppen azok a baktériumok kerülnek szembe a gyenge, értéktelen, inaktív sejtekkel, amelyek húsból, kenyérből, vajból és cukorból képződnek. Nem csoda tehát, hogy egyszerűen ráborulnak ezekre a sejtekre, és mohón felfalják őket. Az értelmes embernek meg kell tisztítania a szervezetét minden haszontalan sejttől, ami után egyetlen mikroba sem mer megközelíteni a nemes gyümölcsökből, diófélékből és gabonafélékből létrejött fiatalos, robusztus és erős sejteket. Valójában itt van "a fiziológiai mechanizmusok és állapotok lényege, amelyek megváltoztatják a normálist

a sejtek és a baktériumok szimbiózisa fertőzés állapotba hozása", amelyre Davydovsky nem tud magyarázatot adni.

Az antibiotikumok terápiás szerek szerepe átmeneti és megtévesztő. Az emberek fokozatosan csalódni kezdenek bennük. Rövid időre semlegesítve a bakteriális aktivitás hatásait, gyengítik a sejteket, és megszabadítják az utat a későbbi erősebb fertőzések előtt.

Nekem az antibiotikumokról van a legbensőségesebb tapasztalatom. Gyermekeim a természetes táplálék hiánya miatt mindig rendszertelen, tartós lázban szenvedtek, amit önfertőzés és önmérgezés okozott, hőmérsékletük általában 37,8°C között ingadozott. és 38 °C. Fiamat Párizsba vittem, és az ottani legkiválóbb „szakemberek" gondjaira bíztam. Sajnos az antibiotikumokkal végzett válogatás nélküli kísérletezéssel 40-41°C-ra emelték a hőmérsékletüket. és degenerálták szívét és veséjét, végül megölték, anélkül, hogy diagnosztizálhatták volna betegségét.

Pontosan ugyanez történt a lányommal, de még mindig nagyobb erőszak, két évvel később. A hamburgi Anscharhohe Gyermekkórházban (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) helyeztem el, ahol Dr. Wolfgang Tiling a legembertelenebb kísérleteket végezte szegény gyermekemen. Minden nap hatalmas mennyiségű vért vett ki, amelyet különféle laboratóriumi vizsgálatoknak vetett alá, vagy több tucat szegény patkánynak és nyulaknak fecskendezett be, és úgy tett, mintha a baktériumok szaporításával azonosítani akarná a betegségért felelős, de a betegségért felelős szervezetet. szokatlan klinikai vizsgálatai során nem tudta megállapítani. Minél magasabbra nőtt a gyermekem hőmérséklete, annál nagyobb adagokat adtak be az antibiotikumoknak, és annál változatosabbak voltak a fajtáik. A megemelt antibiotikum dózisok hatására a hőmérséklet egyre magasabbra emelkedett, mígnem folyamatosan 39°C között ingadozott. és 41 °C. és a vesegyulladás jelei erősen markánssá váltak. "Tudományos" eszközeivel felgyorsította a betegség kialakulását, és a "normál" négyéves időtartamát mindössze egy hónapra csökkentette. Úgy tekintett a gyerekre, mint egy álszemre, és tévhitre ijesztett bennünket

hogy ha nem kap kortizont vagy nem vetik alá belső biopsziát, nem élne tovább egy hétnél.

Azokban a napokban találkoztam Bircher-Benner németjével "Táplálkozási betegségek" című értekezés ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Azonnal kivittem a lányomat abból a kórházból, és a természetes táplálkozásra bíztam. Egy varázspálca hirtelen hullámával gyermekem hőmérséklete 37-37,5 °C-ra csökkent. és a vizelet mennyisége 200 m1-ről napi két literre nőtt. Egy héten belül felállt, és átsétált a szobán, hogy kinyissa az ajtót annak a szívtelen orvosnak, aki elnémult a döbbenettől, és annyira félt a gyalázattól, hogy egyik-másik alaptalan ürüggyel nem volt hajlandó átadni nekem a kórház másolatát. feljegyzések és klinikai vizsgálatok.

Ha továbbra is tisztán nyers étkezéssel tápláltam volna a gyereket, biztosan élne ma is. De akkoriban a nyers ételt terápiás eszköznek tekintettem, és még mindig hittem a mesterséges vitaminokban.
A Dr. Bircher Benner Magánklinika táplálkozási rendszerének közelebbi megismerése érdekében a gyermeket Hamburgból Zürichbe vittem, és 23 napig abban a szanatóriumban tartottam. Itt megemlíthetem egyébként, hogy sajnos Dr. Bircher Benner halála után táplálkozási rendszere jelentősen átalakult a főtt ételek, tejtermékek, vitaminok és egyéb gyógyszerek bevezetésével.
Mindenesetre, az állapota gyors javulását felbuzdulva, úgy gondoltam, hogy részben nyers táplálékkal, részben főtt ételekkel és mesterséges vitaminokkal lehet helyreállítani egészségét. Mindenesetre mindössze négy évvel tudtuk meghosszabbítani az életét.

Jómagam is ékes példája vagyok az ember önfertőzések feletti győzelmének. Több mint 20 éve olyan mértékben szenvedtem krónikus hörghuruttól, hogy évente többször mindig a legsúlyosabb megfázásos rohamokkal feküdtem le. A nyers evés azonban megváltoztatta mindezt, és bár az elmúlt tíz évben egész évben a szabad ég alatt aludtam, olykor a hűvös, 15-16 fokos téli fagyban, a mikrobákkal még a helyükön,

egyszer sem köhögtem, és nem éreztem megfázás legkisebb jelét sem. Hozzáteszem egyébként, hogy télen a szabad levegőn való alvás nem igényel különösebb hősiességet. Nem kell más, mint jól takarni a testet, és az arcot nyitva tartani a friss levegő felé. Ezenkívül fontos lemondani a főtt ételekről, hogy megszüntessék az álmatlan éjszakák és a szüntelenül ágyban forgolódás okait.

A rák a sejtek extrém degenerációjának eredménye

Mint minden más betegség esetében, a rák okai is meglehetősen könnyen megmagyarázható a természet törvényeinek fényében.

A citológusok hatalmas mennyiségű kutatást végeztek annak érdekében, hogy felfedezzék a normál sejtek és a rákos sejtek szerkezete közötti különbségeket. Általánosságban elmondható, hogy a rákos sejtek meglehetősen gyakori típusú sejtek, amelyek nem rendelkeznek a szükséges szerkezettel és képességgel, hogy bármilyen hasznos munkát végezzenek. Egyetlen céljuk a fehérjék (építőanyagok) felfalása és szaporodása.

Mint tudjuk, a hamis ember sejtjei pontosan ugyanezekkel rendelkeznek minőségeket. Csak egy fokú különbség van a hamis ember sejtjei által elszenvedett degeneráció és a rák sejtjei között. Ami a helyszínt illeti, bizonyos körülmények között az igazi embernek sikerül ellenőrzése alatt tartania a hamis ember sejtjeit. Szervezete szabad területein szétszórja, kitölti velük az üres üregeket, bőre alá helyezi, normál sejtjeivel összekeveri és így legalább egy ideig megtartja a test érzékeny szerveit, rendszereit. testét nyomásuk veszélyétől mentesen.

Szabad szemmel mindenki láthatja a hamis ember hatalmas, olykor 60-70 kilogrammot is elérő tömegét. Ha ebből a masszából néhány kilót bármelyik mirigybe vagy szervbe helyeznénk, az adott mirigy vagy szerv tevékenysége minden bizonnyal megbénulna a keletkező nyomás hatására. A rák pontosan így vet véget az ember életének.

A hamis ember sejtjeit, akárcsak a rák sejtjeit, hívták a konyhában elkészített ételek révén létrejönnek a

elsődleges célja az ilyen élelmiszerek lelkes fogyasztóiként való fellépés. Az igazi ember védekező erőfeszítései révén a hamis ember sejtjei nem képesek teljesen asszimilálni a természetellenes anyagok óriási mennyiségét, amelyek a függőség csatornáján keresztül jutnak a szervezetbe, és ennek következtében ezeknek az anyagoknak a nagy része céltalanul elvész. elégetve és felesleges hővé változtatva. A hamis ember sejtjei, hogy szabadon elfogyasszák a túlzott élelmiszertömegeket, arra törekszenek, hogy függetlenséget szerezzenek, letelepedjenek bármilyen helységben, ahol csak akarnak, és teljesen felfalják magukat. Amikor egy vagy többük sikerrel jár, hihetetlen gyorsasággal kezdik felfalni azokat az ételeket, amelyeket kapzsi gazdájuk kínál fel nekik. Így egy-két jelentéktelen sejttől kezdve létrejön a szörnyeteg, amely az egész emberiséget halálos rémületének karmaiban tartja.

A számos kóros folyamat egyikében sem találkozunk hasonló esettel, amikor a sejtmilliárd közül csak egy-két sejt hal meg a betegségben.

A tisztán látó ember, aki képes lefoglalni az elméjét

Az alapvető problémákkal küzdő tudósok nem töprenghetnek azokon a hülye kérdéseken, amelyekre a kutatók idejüket, pénzüket és energiájukat pazarolják. A rák előfordulásának magyarázata érdekében mintegy 400 különféle rákkeltő anyagot soroltak fel, amelyek az étrendi tényezők kivételével a legkevésbé sem kapcsolódnak a karcinogenezis alapvető okaihoz. Minden egyénnek fel kell tennie magának ezt a kérdést: "Bizonyára minden méreg, sugár, krónikus irritáció, sérülés, égési sérülés, vírus, nikotin, kátrány és egy sor más anyag káros tényezőként képes megfosztani a sejteket komplexüktől. szerkezetük és munkaképességük, vagy károsítják, lesoványítják, összezúzzák és elpusztítják őket, de milyen lehetséges eszközökkel tudnának egy vagy két sejtben olyan hatalmas szaporodási képességet előidézni, amely lehetővé teszi számukra, nagyon rövid idő alatt ideje, hogy ledöntsék, majd teljesen lerombolják az emberi test egész csodálatos építményét?

Ezt a szörnyű erőt maga az organizmus tulajdonosa főzi, süti, készíti elő és ajándékozza a szörnyetegnek.

saját végső pusztulása. A rák az élő bizonyítéka a sejtek rendkívüli degenerációjának és a természetellenes táplálkozás elkerülhetetlen következményeinek.

Vizsgálataik során a tudósok újra és újra szembesülnek a rák valódi okaival. Kezükben tartják a megdönthetetlen bizonyítékokat, egy darabig nézegetik, sőt meg is erősítik, de valahányszor mérlegelésre kerül az uralkodó táplálkozási rendszer megváltoztatásának kérdése, döbbenten lehunyják a szemüket, mintha mennydörgés sújtotta volna, és egy pillanatig sem késlekednek, a sarkukra állnak, mert NEM AKARJÁK táplálkozási szokásaikban semmi természetelleneset látni. Különösen NEM AKARJÁK kritizálni azt a kenyeret, amelyet esznek, és amelyet hosszú idők óta szentségnek tekintettek, anélkül, hogy egy pillanatra is elgondolkodnának azon, hogy mire az asztalhoz ér, újra és újra meggyalázzák. , szitálás, dagasztás és sütés.

A citológusok világosan látják, hogy a rák olyan sejtek révén jön létre, amelyek nem rendelkeznek speciális struktúrákkal és működési képességekkel, de álláspontjuk szerint az úgynevezett egészséges ember összes sejtje (még ha a természetellenes táplálkozás termékei is) elsősorban teljesen fejlett és tökéletes sejtek, amelyek később bizonyos rákkeltő anyagok hatására megfosztják normális tulajdonságaikat. Más szóval, a gyár megfelelő mechanizmusainak hiánya a gyártási hibák minden körülményhez kötődnek, de ezeknek semmi köze nincs a gyárba szállított építőanyagokhoz, vagy a nyersanyag természetéhez és minőségéhez. gyártáshoz szükséges anyagok. NEM AKARJÁK LÁTNI, hogy minden főtt evő szervét végleg elárasztják több milliárd sejt, amelyek elvesztették megfelelő szerkezetüket és funkciójukat. Most idézek néhány részt Cowdry „RÁKSEJTEK” című művéből, amelyekből az olvasó világosan látni fogja, milyen világosak és nyilvánvalóak a betegség valódi okai.

a rák az.

Cowdry ezt írja (11.o.): "A prekurzoraik speciális szolgáltatási funkciójának részben vagy egészben való elvesztésével a rákos sejtek hasonló mértékben elveszítik azokat a szerkezeti jellemzőket, amelyek az adott funkciót betöltik.

lehetséges. A struktúra nem tartható fenn funkció hiányában, mint ahogy a funkció sem tartható fenn megfelelő struktúra hiányában." Cowdry elfelejtette hozzátenni a legnyilvánvalóbb igazságot, amellyel a rák titka egyszer végleg megoldódott volna.

Ugyanis a szerkezet és a működés fenntartásához elengedhetetlen kellékek az alapanyagok, és amikor ezeket az NYERSANYAGOKAT FŐTT ANYAGOKRA alakítják, akkor sem szerkezet, sem funkció nem marad meg.

A sejtek normális növekedésével kapcsolatban Cowdry a következőképpen idézi Rusch-ot: "A normál őssejtek számos potenciális mechanizmust tartalmaznak, amelyek végső soron meghatározzák a differenciálódást. Ezek a mechanizmusok akkor válnak funkcionálisan aktívvá, amikor az összetevők bizonyos mennyiségi szinteket elérnek" (15. o.). A rákos átalakulás során "A rákkeltő anyagok változást idéznek elő a sejt egy vagy több speciális funkciójában. Az ebből eredő változás öröklődik." De: „Az ilyen öröklődő változáson átesett sejteknél szükség lehet a járulékos tényezők további elvesztésére, mielőtt teljesen autonóm daganatokká válnának" (17. o.). A rák nem teljesen fejlett és speciális sejtekből származik.
"A petesejt és a hímivarsejt nagymértékben differenciált sejtek, amelyek nem válnak rosszindulatúvá, és olyan rákos megbetegedéseket okoznak, amelyek spermiumokból vagy petesejtekből állnak, amelyek a szokásos korlátozások nélkül szaporodnak, és behatolnak a normális, jól viselkedő sejtekhez tartozó területekre" (333. o.).

A rákos sejtek fő tevékenysége a nitrogéntartalmú anyagok keresése, az állati fehérjék felfalása, az aminosavak elkapása, a kóros fehérjék szintetizálása és számos más hasonló jellegű kizsákmányolás. A rákot úgy tekintették, "mint az "nitrogéncsapdaként" működik, amely eltávolítja az aminosavakat a testkészletből anélkül, hogy lehetővé tenné annak észrevehető visszatérését" (39. o.). Lejjebb ez áll (uo.): "Úgy tűnik, hogy a rosszindulatú sejtek nitrogénanyagcseréje úgy megy végbe, hogy a jól viselkedő sejtekből olyan anyagokat vesznek fel, amelyek megfelelően szolgálják a szervezetet, olyan anyagokat, amelyekre nagy szükségük van." A rejtélyt könnyen megoldották volna, ha a „nagyon szüksége van" szavakat a „RENDKÍVÜL HASZNÁLATLAN ÉS ÁRTALMAS" szavakra cserélték volna. Christensen és Henderson (1952) az aminosav felsőbbrendűségét vizsgálta

a karcinómasejtek felhalmozódása „jelentős tényező a neoplasztikus sejt növekedésében és szaporodásában egy sovány állatban” (uo.). Véleményük szerint az állat nem a természetes táplálék hiánya, hanem az aminosavak hiánya miatt veszett kárba.

A rákos sejtek folyamatosan fehérjéket szintetizálnak. Cowdry írja (o. 152): "Gyakran úgy gondolják, hogy a rosszindulatú daganatok a fehérjeszintézis rendellenességével és abnormális fehérjék lehetséges képződésével járnak együtt. Folyamatos nettó fehérje- és nukleoproteinszintézis folyik, hogy új sejtanyagot adjon a növekvő daganatokban, miközben ezek szintézise a normál, nem növekvő szövetekben lévő anyagokat egyenértékű lebontással egyensúlyozza ki." Egy másik helyen Casperssont (1950) idézi: "A rosszindulatú daganatsejt és a normálisan növekvő sejt között alapvető különbség van a fehérjeképző rendszer fejlődését illetően. A rosszindulatú daganatsejtekben az endocelluláris gátló mechanizmus, amely általában korlátozza a fehérjeképző rendszer aktivitását, többé-kevésbé megszűnt működni, ami a citokémiai kép specifikus megváltozásához vezet" (10-102. oldal). Szükséges-e hangsúlyozni, hogy a szóban forgó fehérjék nem a szőlőből vagy almából nyert fehérjék, hanem a konyhában főtt vagy sült fehérjék, amelyeket a normál sejtek elutasítanak?

További tudományos vizsgálatok kimutatták, hogy a mennyiség a zsírok a rákos sejtekben a normál feletti, míg a vitaminoké és ásványi anyagoké viszont a normál alatt van.

Cowdry elismeri, hogy "a rosszindulatú és egyéb sejtek szinte felfoghatatlanul összetett kis egyedek. Talán mindegyikük akár 10 000 különböző biokémiai összetevőt is tartalmazhat, a szervetlen ionoktól a legösszetettebb fehérjékig és nukleoproteinekig, amelyek közvetlenül vagy közvetve kölcsönhatásba lépnek egymással. ..az élő sejtben zajló tevékenységek egyensúlyának, vagyis a sejt életének általános nyílt kifejezésének, ezen anyagok közötti nagyon összetett kinetikai kölcsönhatások függvényének kell lennie bármikor. Bármely sejt állapotának teljes meghatározásához kinetikai kifejezésekkel kellene leírnia az érintett többféle összefüggést. Mivel nem lehetséges mennyiségileg többet meghat

Egyszerre csak néhány változót, de nagyon korlátozott képet kaphatunk az egész összetett helyzetről. A 4 vagy 5 összetevős rendszerekkel foglalkozó matematikai megfogalmazások óriási nehézségeket okoznak, nem is beszélve a változók ezreivel foglalkozókról" (151-152. o.). Így tudósaink, akiknek a kezében van az egész emberiség sorsa, végtelenül keveset tudnak a A sejtek szerkezetének hiánya ellenére azonban figyelmen kívül hagyják azokat a természetet, amely ezeket az összetett sejteket felépítette, és elhitetik az emberekkel, hogy saját precíz számításaikkal meg tudják határozni ezeknek a sejteknek a pontos minőségi és mennyiségi követelményeit. sejtek fehérjék, zsírok, szénhidrátok, vitaminok, ásványi anyagok és így tovább.

Még odáig is eljutnak, hogy először megvetik a főmérnök bölcsességét azzal, hogy nem hagyják jóvá az általa elrendeltet, majd különféle anyagokat kitalálnak a gyáraikban, és felajánlják nekünk. Hagyja, hogy az olvasó maga döntse el, hogy tetteik nevetségesek vagy siralmasak.

A kutatók jelentős bizonyítékokat gyűjtöttek össze annak bizonyítására, hogy a takarékosság vagy az étkezési korlátozások megakadályozzák, vagy legalábbis korlátozzák a rák előfordulását és növekedését. Az első világháborúban az akkor Dániában, Oroszországban, Németországban és Ausztriában érvényben lévő szigorú élelmiszer-adagolás mellett kevesebb volt a rákos halálozás, mint a háború végén az adagolás megszüntetése után. Hindhede (1925) véleménye szerint a túltáplálás hozzájárult a halálozások előfordulásának ezt követő növekedéséhez.

Cowdry állatokon végzett kísérletekből idéz példákat: "McCay (1947) Moreschi (1909) elismerését fejezi ki a korábbi brit kutatók munkájának kiterjesztésében, akik azt mutatták, hogy az étrend korlátozása megakadályozza vagy lelassítja a daganatok növekedését állatokban.
A Moreschi által egerekbe átültetett szarkómák durva arányban voltak a szállított táplálék mennyiségével. A korlátozott étrenden lévő egerek tovább éltek, és a daganatok átültetése nehezebb volt beléjük, mint a teljesen táplált egerekbe.

"McCay és társai egészen figyelemre méltó tanulmányokat készítettek erről a patkányok visszamaradtak azáltal, hogy a táplálék energiáját a fenntartásához elegendő, de a növekedéshez nem elegendőre csökkentették. Így egy csoportot tartottak

fiatal 700 napnál tovább, egy másik pedig 900 napon túl, anélkül, hogy felnőnének, annak ellenére, hogy az ilyen patkányfajták átlagos élettartama szokásos körülmények között körülbelül 600 nap. Ha elegendő kalóriát kapnak, a retardált patkányok éretté válnak, és összesen 1400 vagy több napig élhetnek – normál élettartamuk kétszeresét” (394-395. oldal). Ismét McCay, Sperling és Barnes (1943) szerint „daganatok kialakulása elhanyagolható volt azoknál a patkányoknál, amelyek növekedésükben visszamaradtak egészen az érettség eléréséig" (396. o.). Milyen csodálatos eredményeket nem érnének el, ha ezeket a patkányokat korlátozott, kizárólag nyers táplálékkal etetr

További kísérletek kimutatták, hogy 198 „normál” táplálékkal táplált patkányban 150 daganat alakult ki, míg 200 retardált patkány között csak 38 daganat – az úgynevezett normál étrendtől részben megfosztott állatoknál. diéta, amely ilyen kíméletlen mészárlást terjeszt és többszörösen lerövidíti az életet?

Különböző időpontokban történtek erőfeszítések a

testtömeg és a rák okozta halálozás közötti kapcsolat tisztázására az életbiztosítási statisztikák alapján. 1913-ban a Life Insurance Medical Directors Association és az Actuarial Society of America közös bizottsága 774 672 kötvényt vizsgált, amelyeket 20 és 62 év közötti férfiak vásároltak. Ekkor kiderült, hogy a 30-44 éves korukban biztosítást szerző férfiaknál a rák okozta halálozási arány a túlsúlyosak esetében 37, a normál testsúlyúaké 32, a kisebb testsúlyúaké pedig 24, 100 000-re számolva. Az idősebb, 45 év feletti csoport számára a

a megfelelő arány 156, 144 és 120 volt.
Az Union Central Life Insurance Company 1932-ben elemzett nyilvántartása szerint a rákos halálozási arányok a 25 százalékos vagy annál nagyobb túlsúlytól az 50 százalékos alulsúlyig terjedően a következők voltak: 143, 138, 121, 111, 114 és 95, a a 111-es szám a "normál" súlyra utal. Még a közelmúltban, a Metropolitan Life Insurance Company Statisztikai Bulletinje (1951) szerint a túlsúlyos férfiak szív- és érrendszeri-vesebetegség miatti halálozása.

ismét feleannyi volt, mint a standard, és a cukorbetegségből adódó mennyiség körülbelül négyszerese volt a standardnak. Ezek azok a jutalmak, amelyeket a hamis ember ajándékoz az emberiségnek.

1900 és 1950 között az Amerikai Egyesült Államokban a szív- és érrendszeri betegségek és a rák okozta halálozási arányok növekedése a következőképpen alakult. 50 év alatt a rákos megbetegedések halálozási aránya 64-ről 139,6-ra nőtt 100 000 lakosra vetítve, míg a szív- és érrendszeri betegségek halálozási aránya 244-ről 478,1-re emelkedett. Összességében 1950-ben a 100 000 lakosra jutó 803,9 halálesetből 617,7 volt a szív- és érrendszeri betegségek és a rák miatt. Még jelentősebbek a legfrissebb rendelkezésre álló adatok, amelyek 1964-re vonatkoznak. A rákos megbetegedések halálozási aránya mára 151,3-ra, míg a szív- és érrendszeri betegségek halálozási aránya 508,6-ra nőtt, így az összesített 939,7-ből 659,9. okoz. Ezek az orvostudomány „fejlődésének" csodálatos eredményei; az orvosok, kórházak és gyógyszerek sokféleségének megdöbbentő kimenetele; az élelmiszerek "finomításának és tisztításának" elkerülhetetlen termékei. Elképzelhető, hogy a jelenlegi „haladás" még 50 évig folytatódik.

Az Amerikai Egyesült Államok 1964-es hivatalos statisztikái szerint az összes halálozásnak mindössze 1,4 százaléka volt a „tünetek, szenilitás és rosszul meghatározott állapotok" számlájára írható. Ebben a kategóriában a szenilitás persze puszta feltételezés, mert a főtt ételt fogyasztók között senki sem éri el az öregkort. Holott igazán civilizált körülmények között! a baleseteket és szerencsétlenségeket leszámítva az egész emberiség idős korában meghalna.

A természetes környezetben élő vadon élő állatok között a rák előfordulása nem ismert. Miután azonban a fogságban tartott majmokat degenerált tápláléknak tették ki huzamosabb ideig, sikerült megfigyelni egy vagy két rákra emlékeztető daganatot. „Az egyetlen nagy élőlénycsoport, amelynél teljesen hiányzik a rák esetenkénti előfordulásának bizonyítéka, az óceán mélyén él" – mondja Cowdry.

196). Ez azért van, mert az emberiség pusztító kezei nem

elérte őket. Az ő immunitásuk annál is figyelemreméltóbb, mivel az ő világuk sokkal nagyobb, mint a miénk, mind területüket, mind népességét tekintve.

Mint mondtuk, a tudósok kutatásaik során szembesülnek a rák alapvető okaival, megnézik és megerősítik őket, mégis teljes közönnyel mennek el mellettük, mintha valami más lenne a keresésük. „Más forrásból nyer teret az az elképzelés, hogy egyes étrend-összetevők túlzott mennyiségben fogyasztva vagy hiányuk miatt rákot okozhatnak az emberben.

Az állatok takarmányának kísérleti megváltoztatása minden különbség a rák következményének jelenlétében vagy hiányában” (220. o.).

Még a természetes élelmiszerek hatását is közvetlenül érzékelik. Cowdry ebben a kérdésben elég határozottan fogalmaz: "Végre kezd kirajzolódni az a tény, hogy egyes állatoknál kisebb a hajlam a daganatok kialakulására, ha természetes táplálékkal etetik őket, mint ha nagy tisztaságú táplálékkal etetik őket. Silverstone, Solomon és Tannenbaum (1952) megfigyelték, hogy kevesebb jóindulatú hepatóma alakult ki hím DBA egerekben, akik túlnyomórészt természetes táplálékból álló Purina Laboratory Chow diétát kaptak, mint másokban, amelyek félig tisztított összetevőket, főleg kazeint, kukoricakeményítőt, részben hidrogénezett gyapotmagolajat, szintetikus vitaminokat és Sókeverék. Sőt, a C3H hím egereknek adott félig tisztított diéta elősegítette a jóindulatú hepatómák kialakulását.A daganatfejlődés különbsége a kalóriabevitel, a testtömeg, illetve a fehérje-, zsír-, vitamin-, ill. A szerzők gondosan felhívják a figyelmet arra, hogy nem szabad azt feltételezni, hogy más típusú daganatok eltérően reagálnak" (403-404. oldal).

"Engel és Copeland (1952) azt találta, hogy az AES és Sprague Dawley természetes táplálékkal táplált elválasztott patkányoknál kevesebb emlődaganat alakult ki, amelyet a karcinogén, a 2-acetilaminofluren indukált, mint a félig tisztított táplálékkal etetetteknél. A különbség jelentős volt" (404. o.)).

Az olvasó kétségtelenül megfigyelte, hogy milyen típusú táplálékot adnak a kísérleti egereknek: olyan erősen tisztított anyagokat, mint a kazein, keményítő, gyapotmagolaj, szintetikus vitaminok és sók. Ezen anyagok keverékét a kutatók tévesen „normál étrendnek” nevezik. Száz százalékosan rákmentes egereket gyűjtenek be a szántóföldekről és bezárják ketrecekbe, "kényes" gyerekként kezelik a szegény élőlényeket, beltenyésztik egymással, etetik a "normál étrenddel" és néhány generáció után olyanná alakítják őket, "tiszta beltenyésztett egértörzsnek" hívják.
Szerintük azok a "beltenyésztett egértörzsek" speciális kóros állapotban vannak, amelyekben egyes törzsek akár 80 százaléka is fogékony az "ismeretlen okok" miatt kialakuló "spontán" daganatokra. Minden főtt evő pontosan hasonló kóros állapotban van.

Lássuk most, hogy a tudósok képesek-e valami hasznosat levonni következtetéseket a fenti feltűnő bizonyítékokból. A válasz sajnos nemleges. Valójában Cowdry nagyon igyekszik visszautasítani a legértékesebb adatokat, nehogy olvasói közül bárki is elég bolond legyen ahhoz, hogy azt gondolja, hogy lemond a számtalan étel és ital egyikéről vagy másikáról, amelyeket általában a civilizációs szokásoknak tartanak. Ezt mondja: "Óvatosságra van szükség az állatokon végzett humán rákos adatok előállítása során, különösen az étrenddel kapcsolatban. Az ember, kivéve az éhezés közeli szintjét, mindenevő evő, aki hozzászokott ahhoz, hogy sokféle ételt lenyeljen. a világ számos pontjáról gyűjtötték össze; míg az állatokat meglehetősen egységes és egyszerű helyi eredetű táplálékhoz szokták" (220. o.). Hagyja, hogy az olvasó maga ítélje meg, milyen hatalmas tévhit a szerző.

"Meg kell adni a mesterségesen hangsúlyozott örökletes rákkal szembeni érzékenységet ezekben az elzárt, elkényeztetett és védett, szorosan beltenyésztett egértörzsekben, akkor hogyan alakulnak ki bennük a rákos megbetegedések?" – teszi fel a kérdést Cowdry (350. o.), anélkül, hogy választ találna a kérde

"Az erős szervspecifikus örökletes érzékenység felismerése bizonyos egértörzsekben rávilágít arra, hogy nem ismerjük a rákkeltő anyagok természetét, amelyekre a sejtek érzékenyek. Ezek az egerek nagyon védetten élnek ketrecekben. Általában légkondicionáltak.

szobák és étrendjük feltűnően állandó. Nincsenek kitéve semmilyen ismert fizikai, kémiai vagy biológiai rákkeltő hatásnak" (349. o.) 350). Cowdry szándékosan lehunyja a szemét a tény előtt, hogy a valódi fizikai, kémiai és biológiai rákkeltő anyagok azok a feltételek, amelyeket ő maga teremtett meg azoknak a szegény egereknek. Ide tartozik a természetes környezetüktől és táplálékuktól való megfosztás, elkülönítésük és elzárt ketrecekbe zárásuk, menedékezésük, kényeztetésük és védelme, mesterséges beltenyésztésük, háborítatlanságuk légkondicionált helyiségekben, kazeinnel, kukoricakeményítővel, gyapotmagolajjal való etetése, szintetikus vitaminok és sók.

Máshol Cowdry két kísérleti adattáblázatot hoz fel, amelyek bemutatják a rák kialakulásában bekövetkezett módosulásokat (a) az étrendi fehérjék és esszenciális aminosavak, valamint (b) az étrendi B-vitaminok megváltoztatása révén. Majd a következő megjegyzéseket teszi: "A vitaminok és az esszenciális aminosavak módosíthatják a ráktermelést... Nehéz megmagyarázni ezeket és más megállapításokat. Nem szabad azt feltételezni, hogy az adott étrendi anyag hiányában vagy feleslegében közvetlenül a szövetre hat a neoplasztikus változás megtörténik” (401. o.). Ez egyértelműen a rendelkezésre álló adatok elutasítása. Ez egyet jelent azzal, hogy egy gyár kielégítő vagy nem kielégítő működése semmilyen kapcsolatban nem állhat a számára szállított alapanyagok harmóniájával vagy diszharmóniájával.

"Teljesen korai lenne ezekre az eredményekre rákmegelőző diétát kitalálni az embernek, ahogyan Greenstein (1947) jogosan figyelmeztetett" - írja Cowdry, majd hozzáteszi: "Egyrészt az emberi élettartam sokkal hosszabb, mint ezeké. olyan kísérleti állatok, amelyek egy ilyen feltételezett étrendhez való ragaszkodást nem lennének megvalósíthatóak a rákkeltő késleltetési periódusok sok évében, ami esetenként csaknem negyedszázados időszakot jelent" (401. o.). Mindazonáltal „Az állatok hosszan tartó alultáplálása határozottan csökkenti számos spontán daganat előfordulását” (429. o.).

„A rendelkezésre álló adatok elsősorban a daganatok előfordulására vonatkoznak, nem pedig a daganatok előfordulására

növekedési ütemük az indulás után. Az a néhány eset

hogy a növekedést táplálkozási tényezők módosítják, ismereteink jelenlegi állása szerint nem elegendő bizonyíték arra, hogy bármilyen terápiás intézkedést alapozhassunk" (402. o.). Úgy tűnik számunkra, hogy Cowdryt nem érdekli a daganatok előfordulásának csökkentése, hanem érdekli. csak abban a problémában, hogy terápiás módszereket találjunk a rák gyógyítására, és ez nem a táplálkozási szokásaink kijavításával, hanem valami képzeletbeli pirula vagy más eszközzel.

Érdekes tudni, hogy a tudósok mikor és hol fogják végre felismerni a rák valódi okait. Eddig mintegy 400 „rákkeltő anyagot" fedeztek fel, amelyekről Cowdry azt mondja: „Valószínűleg az orvosok által tapasztalt rákos megbetegedések kevesebb mint egy százalékában mutatható ki a tényleges rákkeltő vagy rákkeltő anyagok kombinációja" (390. o.).
Ezzel szemben már láttuk, hogy a „normális" (természetellenes) étrend hogyan segítette elő a daganatok kialakulását 100 rákmentes egérből egy esetben, és 198-ból 150 másik esetben. Az étrend részleges korlátozása ezt a 150 daganatot 38-ra csökkentette; arányosítása jelentősen visszafogta a rákos megbetegedések gyakoriságát az egész nemzetek körében, és a természetes táplálkozással való helyettesítése általában megakadályozta a rák kialakulását.Azt lehetett volna várni, hogy Cowdry mostantól a természetes táplálkozást tekinti a rák elleni küzdelem megoldásának, és abbahagyja a pazarlást az összes többi rákkeltő anyag hiábavaló vizsgálatára fordított időt. Ehelyett még arra sem hajlandó, hogy a rák egyetlen okát, a helytelen táplálkozást a többi rákkeltő tényező közé sorolja. Csupán "módosító" tényezőnek nevezi, és alaptalan érvekkel alábecsüli.
Mivel továbbra is értetlenül áll a rosszindulatú sejtek viselkedése előtt, ezt írja (43. o.):

„Majdnem magától értetődő, hogy egy Arisztotelész, vagy egy Darwin, ha ő ma velünk volt, talán össze tudja szedni az általunk ismert tényeket a rákos sejtekről, és magyarázatot adni rosszindulatú viselkedésükre. Talán az elkövetkező években ez megtörténik, és elgondolkozunk azon, hogy miért maradtunk ilyen sokáig vakok. Addig is megállítjuk a fejlődést a tanulásban egy kicsit itt-ott."
De könyörgöm, felhívom a figyelmet arra, hogy itt sem Arisztotelészre, sem Darwinra nincs szükség. Elég, ha Cowdry kilép a laboratóriuma keretei közül, és egy pillanatra megfeledkezve létezéséről, hogy a tekintetét a felé irányítsa

a csillagokat, a napot, a holdat, a fákat és a virágokat, hogy gondolatban belemerüljünk titkaikba, és érzékeljük, milyen precíz rendszerességgel forog az egész világ. Bármely tudós képes elpusztítani ezt a világot, és felépíteni a saját világát helyette? A tudósok elpusztítják azt az élő, mozgó világot, és az emberiséget egy saját felépítésű világgal ajándékozzák meg, kenyerükkel, aminosavaikkal, mesterséges vitaminjaikkal és szintetikus sóikkal. Érdekes tudni, hogy e sorok elolvasása után a tudósok továbbra is a Föld természetének bölcsessége fölé helyezik-e saját tudásukat.

A továbbiakban Cowdry számba veszi a rosszindulatú daganatok spontán eltűnésének nagyon sok esetét, és végül a következő következtetéseket vonja le (545. o.):

"1. Néhány nagyon kicsi elsődleges rák esetenként nagy méretben is megjelenik számok a mellben, a prosztatában és a méhben. Ezek közül sok nem fejlődik ki, évekig látens marad, vagy spontán teljesen visszafejlődik.

"2. A jól kifejlődött rákos megbetegedések méretében nem ritkán láthatók - általában átmeneti - elváltozások, melyeket számos, a rosszindulatú sejtek és a stroma térfogatát befolyásoló tényező működése idézhet elő.

"3. A rosszindulatú daganatok típusának megmagyarázhatatlan változásai időnként nyilvánvaló ok nélkül fordulnak elő.

"4. Számos példa van a nyilvántartásban az eltűnésére neuroblasztómák gyermekeknél. Néhányukban ez összefüggésben áll a rosszindulatú sejtek progresszív differenciálódásával, ismeretlen okokból.

"5. Néhány igazolt eset a rákos megbetegedések teljes regressziójáról leírtak, amelyek nem tulajdoníthatók az adott kezelésnek.
Nyilvánvaló, hogy bizonyos rosszindulatú sejteket rendkívül ritka esetekben fiziológiai mechanizmusok szabályozzák."

Mi lehet az oka a daganatok spontán visszafejlődésének, ha nem a páciens táplálkozási szokásainak véletlenszerű és észrevehetetlen változása? A sikeresnek csak egy módja lehet

rák kezelése. A daganatot először meg kell fosztani a degenerált élelmiszerektől, majd szó szerint ki kell éheztetni és meg kell ölni, még a természetes tápanyagok bevitelét is minimálisra csökkentve. Szükség esetén a normál sejteket is egy bizonyos ideig féléhségben lehet tartani. A daganat eltűnése után könnyen visszaállíthatók korábbi erejükre.

A főtt ételek elkészítésének munkája és költségei

Semmi más, csak a puszta pazarlás

Mint már láttuk, az igazi férfi csak nyers táplálékon él. A világon elfogyasztott összes főtt étel és ital céltalanul elveszett. Hiába pazarolják a rájuk költött pénzt. Első látásra ez az állítás hihetetlennek tűnhet, de ez az egyszerű igazság, melynek bizonyítékát saját személyes tapasztalataim támasztják alá.

Kezdetben úgy gondoltuk, hogy növelnünk kell a a nyers tápanyagok bevitele ugyanolyan arányban, ahogyan csökkentettük a főtt ételek fogyasztását, de hamar rájöttünk, hogy tévedtünk. Bár a kezdeti időszakban meglehetősen nagy volt az igény a természetes élelmiszerek iránt a szervezet tartós veszteségeinek helyreállítása és a szervek újjáépítése érdekében, friss aktív sejt-kiegészítőkkel megerősítve, később ez az igény folyamatosan csökkent.

Mi is meglepődtünk azon a kis mennyiségű ételen, amit Anahit lányunk elfogyasztott. Édesanyja az alultápláltságtól való előzetes félelmével arra kényszerítette, hogy többet egyen, de a gyerek ezt kitartóan elutasította. Fokozatosan világossá vált számomra, hogy a gyümölcsök és a gabonafélék nyers állapotban rendkívül koncentrált, legjobb minőségű tápanyagok, így belőlük nagyon kis mennyiség teljes mértékben kielégíti szervezetünk szükségleteit. Éppen ezért egy nyersen evő gyermeket soha nem szabad arra kényszeríteni, hogy többet egyen, mint amennyit szeretne. Nem mese, amikor arról hallunk, hogy valaki hónapokig él egy randevúzással vagy egy dió naponta. A főtt evők tányérnyi főtt étellel kényeztethetik magukat, mivel ezek nem tartalmaznak táplálékot a szó teljes értelmében.

A növényevő állatok viszont hatalmas mennyiségű füvet fogyasztanak, mivel ez a fű nagyrészt szálastakarmányból áll; a benne lévő valódi tápanyagok elszórtan és igen csekély mennyiségben vannak.

Ezek az állatok naponta többször ürítik ki a beleiket a durva takarmány tömegétől, míg a normál nyersevők úgy érzik, hogy naponta csak egy mozdulatra van szükségük. A túlzott puffadás, az emésztetlen gyümölcsmaradványok jelenléte a székletben és a napi többszöri székletürítés a túlevés jelei, amit a mérsékelt éghajlatú nyersevőknek mindenképpen kerülniük kell. A gyümölcs mennyisége, amit általában eszek, nem több, mint amennyit minden főtt evő fogyaszt, aki szereti a gyümölcsöt. Ehhez adok hozzá napi egy tányér kukorica salátát, ami a természetes élelmiszerek hiánya miatt minden főtt evőnél fennálló táplálkozási hiányt pótolja. Ebben az egyszerű viteldíjban természetesen nincs hely az összes romlott ételnek, amit korábban vettem.

Mi lenne a kép, ha az egész világ hirtelen észhez térne, és elfogadná a táplálkozás természetes törvényeit? Ha a gyümölcstermelés a jelenlegi szinten maradna is, miután minden embernek napi egy tányér zöldség- vagy kukoricasalátát engedünk meg, és így teljes mértékben kielégítjük az egész világ táplálkozási igényeit, akkor is ugyanúgy nem kívánt felesleg maradna az összes állati eredetű élelmiszerből, cukor, tea, kávé, kakaó, alkoholos és alkoholmentes italok, dohány, margarin, valamint a ma fogyasztott hüvelyesek és gabonafélék nagy része.

Lássuk, mi történik végül is ezzel az elfajzott élelmiszerrel amit a világon jelenleg fogyasztanak. Valójában háromféleképpen ártalmatlanítható.

1. A speciális sejtek komplementjének hiánya miatt a Az igazi ember köteles elviselni bizonyos számú, főtt ételből képződő parazita sejt jelenlétét, hogy fenntartsa szerveinek és rendszereinek minimális tömegét.

2. Hatalmas mennyiségű romlott ételt fogyaszt el a hamis ember.

3. Függetlenül attól, hogy az egyén csak egy testből áll-e, vagy két test kombinációja (amint azt relatív soványsága vagy vaskossága is mutatja), a táplálék fölösleges része, amely függőség útján kerül a szervezetbe, ill. amely meghaladja a sejtek asszimilációs erejét, egyszerűen leég, és különféle csatornákon keresztül elhagyja a testet. Az így elpazarolt élelmiszer mennyisége a teljes élelmiszer-bevitel nagy részét teszi ki.

A kérdés legszomorúbb aspektusa az, hogy a speciális sejtek a természetes tápanyagból nyert energia nagy részét a hamis ember táplálékainak lebontására, a véráramba való felszívására, a zavartalan működés biztosítására fordítják. a kiválasztó szervek működését és kiűzni a szervezetből a főtt ételek káros hatásait. Például, miután egész nap szüntelenül dolgoztak, az aktív sejteknek joguk van egy kis pihenésre; ehelyett az ágyban kell hánykolódniuk hajnalig, hogy kiürítsék a szervezetből a hamis ember által mohón bevitt kalóriákat.

Régebben rendkívüli mértékben megadatott a falánkság és a húsfüggőség. Ennek eredményeként egész életemben álmatlanságban szenvedtem. Nem emlékszem, hogy valaha is elaludtam volna éjfél előtt, vagy valaha is elég korán ébredtem volna ahhoz, hogy lássam a napfelkeltét. Hajnali három-négy óráig ébren voltam, és nehéz fejjel nyolc-kilenckor keltem. Szerencsére a nyers evés elfogadása után teljesen megszűnt az álmatlanságom, de ha valaha is megpróbálok nagyot vacsorázni este, akkor ébren kell maradnom hajnalig. 2 éves kora óta Anahit soha nem ébredt fel éjszaka.

A főtt ételekben található vitaminok és sók hamisak, halottak, kiegyensúlyozatlanok és károsak. A főtt ételek nem más, mint törött építőanyagok és rossz üzemanyag; Az ilyen építőanyagokból képződött haszontalan sejtek nemkívánatos terhet jelentenek a normál sejtek számára. Az ilyen tüzelőanyagból nyert hő túlzott és káros, míg a belőle előállított energia (motorenergia) felesleges és értéktelen. Ez az energia munkaidőn kívül céltalanul mozgásba hozza a gyár motorjait; a szívet normál ütemének kétszeresére kényszeríti; azt

megzavarja a pihenést, amire az egész gyár létfontosságú mechanizmusainak égető szüksége van, inkább elfárasztja és hiába koptatja. Az álmatlanság az egyik példa a káros hatásokra.

Mi történik, ha a meggondolatlan orvosok módszereket dolgoznak ki az elhízás csökkentésére? A napi táplálékbevitelt mindenre kiterjedően korlátozzák, aminek következtében a tiltott élelmiszerek listáján olyan alapvető és nagy tápértékű étrendi cikkek szerepelnek, mint a dió, mandula, mazsola, datolya, füge, banán. Vagyis csökkentik a kezelt személy súlyát annak az árán, hogy még inkább lesoványítják, legyengítik, és ezzel súlyosan károsítják egészségét. Ilyenkor a degenerált élelmiszerek csökkentésével az álember csak a fölösleges tüzelőanyag egy részét veszíti el, míg a természetes élelmiszerek korlátozásával a normális sejteket megfosztják néhány rendkívül nélkülözhetetlen tápanyagtól. Ebből tehát az következik, hogy a hamis ember szilárdan a helyén marad, míg az igazi férfi annál inkább lesoványodik.

Találkozunk egy nagyon mulatságos példával a korlátozott hatásra diéta a rák vizsgálata során. E kérdés megvitatása során Cowdry kijelenti: "Nyilvánvaló, hogy az emlőrák előfordulásának csökkenése, amelyet az étkezési korlátozások idéznek elő, összefügg az egerek csökkent petefészek-aktivitásával" (op. cit. 398. o.). Mit akarunk még? Így sikerült felfedezni a mellrák okát. Most az orvosok feladata, hogy teljesen leállítsák a petefészektevékenységet a nőknél, hogy teljesen megmentsék őket az emlőráktól.

De biztosan van egy egészen egyszerű magyarázat arra, hogy mi történik valójában. A kalóriabevitel GONDOLATLAN KORLÁTOZÁSA két ellentétes hatással bír a szervezetre. A degenerált élelmiszerek korlátozott fogyasztása egyrészt gátolja a rák kialakulását, másrészt a természetes élelmiszerek csökkent bevitele zavarja a petefészkek normális működését.

Az orvostudomány tele van ilyen siralmas ellentmondásokkal. Amikor a bizonyos betegségek maguk felé vonják a nem természetes élelmiszerek káros áramát, a beteg szervezete részleges immunitást szerez valamilyen más betegség ellen. Például azok, akik cukorbetegségben szenvednek,

az érelmeszesedés és bizonyos fertőző betegségek kevésbé vannak kitéve a ráknak. Őrült kísérleteket is végeztek, hogy az embereket különféle baktériumok hatásának tegyék ki a rák állítólagos megelőzésére. Ugyanez történik kisebb léptékben a védőoltások során, amikor a betegség enyhébb formáinak előidézésével megvédik a gyerekeket a későbbi súlyos támadásoktól. Abban a pillanatban, amikor az emberek úgy döntenek, hogy a természeti törvényekkel megvédik gyermekeik egészségét, az ilyen természetellenes intézkedések szükségtelenné válnak, az ártatlan gyermekek megszabadulnak a veszélyes oltásoktól, és az oltás bekerül a történelembe.

A kísérletek azt mutatják, hogy egyszer a hamis embert behívták létezését, a részleges étkezési korlátozások nem tudják ellenőrizni a fejlődését. Már 10-15 százalékos degeneráció is elegendő az élelmiszerekben az életben tartásához. Az értelmes embernek óvakodnia kell attól, hogy a szörnyet egyetlen szem táplálékkal látja el. A lábam ízületeit teljesen megtisztítottam minden köszvényes konkréciótól, de ha bármikor húst eszek, néhány órával később kalapácsütések jelzik, hogy a húgysav behatolt a nagylábujjaim ízületeibe. A nyers étkezéssel kapcsolatos tanulmányaim kezdeti éveiben gyakran végeztem ezeket a kísérleteket. Nyilvánvaló, hogy a húgysavtól megtisztított helyek még mindig üresek, és a hozzájuk vezető utak nyitva állnak. Amint egy falat hús bekerül a szervezetbe, húgysavvá alakul, amely aztán siet elfoglalni a kijelölt helyet.

A hamis ember sejtjei sem vonulnak vissza könnyedén. Hazudnak lesben, félholtan, de várakozóan. Alighogy eljut hozzájuk egy darab elfajzott táplálék, elkezdenek újraéledni és szaporodni. A testtömeg ellenőrzését teljes egészében a természetes élelmiszerekre kell átadni. Az a személy, aki azt sugallja, hogy a túl sok fogyás nem tesz jót az egészségnek, tulajdonképpen azt javasolja, hogy ápoljon és tápláljon több tucat kiló beteg és parazita sejtet, hogy megőrizze teste teltségét. A hamis ember megölésével egyidejűleg a természetes táplálkozás lassan, de biztosan megnöveli az igazi ember súlyát a természet által megkövetelt normál normára.

Miután megszabadult a haszontalan hústömegektől, az a férfi, aki korábban 40-50 kiló beteg sejttel terhelte meg a testét, és egy támasztól nem tudott felmászni egy lépést sem, most hajszál nélkül tud felszaladni a hegyekre. Az ilyen személynek soha nem kell aggódnia gyors fogyása miatt; ellenkezőleg, örülnie kell neki. Egy értelmes ember egyetlen szem haszontalan húst sem tűrhet el a testén. Röviden: végre mindenkinek rá kell jönnie, hogy minden egyes falat főtt étel testébe juttatásával táplálja a hamis embert, a könyörtelen ellenségét, érzéketlen hóhérát; minden ismert és ismeretlen betegséget elvisel; utat nyit saját halála felé.

A főtt evő véleménye szerint az egészség megőrzése érdekében jól kell étkezni. Véleménye szerint az üres gyomor éhes testet jelent. Nem tudja, hogy a teli gyomrú ember valóban beteg ember. A gyomra nehezen tudja a megfelelő időben kilökni a nem természetes élelmiszereket. A nyersevő gyomra viszont mindig üres, vagy mindenesetre olyan könnyű, hogy nem érzi ott semmi jelenlétét. Érzi a belei teltséget, mert oda azonnal átkerül az elfogyasztott étel. Még a felesleges étel sem fekszik sokáig a gyomrában; gyorsan bejut a belekbe, és megemésztve vagy emésztetlenül elhagyja a szervezetet anélkül, hogy a legkevesebb kárt okozna a szervezetben.

Ezért soha nem keletkeznek gázok a nyers állatok gyomrában. evő. Ha túl sok ételt fogyasztunk, gázok képződhetnek a belekben, amelyek azonban hajlamosak arra, hogy a normál úton távozzanak a szervezetből. A nyersevő annál tisztábban látja a különbséget a két táplálkozási rendszer között, ha néhány hónapos absztinencia után megpróbál egy jót vacsorázni. Ekkor csodálkozik azon, hogyan tudott valaha is ilyen beteges és nyomorúságos életet folytatni, és hogyan tekinthette normálisnak ezt az undorító életmódot.

A főtt-evő gyógyszere egy teljesen Téves tudomány

Mint láttuk, a betegségeket az emberi gyár szerves anyagainak szétszóródása hozza létre. Ezért az egészséget csak akkor lehet helyreállítani, ha ezen anyagok épségét helyreállítják. De mi az alapja a modern orvostudomány egész tevékenységének? Mit csinálnak pontosan az orvosok? Hiába próbálják helyreállítani ezt az integritást elfajult élelmiszerekkel, mesterséges vitaminokkal, sóval, hormonokkal és mérgező főzetek sokaságával, ugyanakkor egész mirigyeket és szerveket távolítanak el és dobnak el, amelyek helyrehozhatatlanul károsodtak és munkaképtelenné váltak. a természetes nyersanyagok szétesésének eredménye.

Az egész emberiség a szörnyű tudatlanság állapotában él. véleménye szerint főtt evők, a főtt ételek fogyasztása valami egészen természetes dolog, míg a természet törvényei szerint való táplálkozás kísérlet, ráadásul veszélyes kísérlet. A valóságban az emberek akaratlanul is tönkretették a természet által kialakított TÖKÉLETES EGYENSÚLYT, és évezredek óta ÉRTELMÉLLEN KÍSÉRLETEKET végeznek főtt ételek, mesterséges készítmények és mérgező anyagok segítségével, hogy megtalálják az új egyensúlyt, saját egyensúlyukat. E kísérletek azonnali eredménye a számos betegség, amely ma a világon uralkodik.

Amikor felkérem az embereket a nyers étkezés elfogadására, nem javaslok új kísérletet. Ellenkezőleg, arra buzdítom őket, hogy HAJJÁK FEL A MINDIG FOLYAMATOS ABSZURD KÍSÉRLETEKET, ÉS VISSZA A TERMÉSZETES ÉLETMÓDHOZ.

Ezért, feltéve, hogy nem híján van a józan észnek, az olvasónak nem szabad megvárnia, míg mások elvégzik azt az „új kísérletet", és tájékoztatják őt az eredményről. Azonnal hagyja abba veszélyes kísérleteit, és térjen át a normális életmódra.

Mindezen kísérletek végtermékei, remekei
Az ember kutatólaboratóriumai azok a pirulák és porok, amelyekkel a tudósok táplálni kívánják a világot, míg a természet laboratóriumának remekei a búza, a dió és az alma. Mindannyiunknak választanunk kell a kettő között. Minden főtt étel mesterséges anyag

megfosztva természetes tulajdonságaiktól. Ugyanolyan tápértékkel rendelkeznek, mint a széles körben reklámozott vitamintabletták és élelmiszer-kivonatok.

Sokféle élőlény létezik, nincs se orvosuk, se kórházuk, se gyógyszertáruk, de az ember gondozásában lévők kivételével anélkül élnek, hogy beletörődnének a betegségekbe, és teljesítik a testi adottságuknak megfelelő életkorukat. alkotmányok, amelyek néhány naptól több száz évig terjednek. Testének tökéletes felépítése miatt az embernek hosszabb és egészségesebb életet kell élveznie, mint bármely más élőlény ezen a földön. Még a teljes nyers étkezés hiányában is vannak olyan esetek, amikor a férfiak elérhetik a 150-180 éves kort, pusztán úgy, hogy olyan körülmények között élnek, ahol elkerülhető az élelmiszerek szélsőséges elfajulása. Már maga a tény, hogy a legtöbb ember kevesebbet él, egyértelműen jelzi, hogy valami nincs rendben az életmódjukkal. Az állatok leginkább a növények zöld leveleivel és száraival táplálkoznak. Az emberiség rendelkezésére állnak a legjobb minőségű legegészségesebb és koncentráltabb tápanyagok, amelyek a növények levelein és szárán, törzsein és ágain áthaladva magvakban és terméseikben összeálltak.

Eljött az idő, hogy a biológusok beismerjék, hogy letértek a helyes útról, és rossz helyen végzik vizsgálataikat. Ezenkívül be kell vallaniuk, hogy a természetes tápanyag-összetevők elvesztését mesterséges készítményekkel nem lehet kompenzálni; hogy a mérgek nem képesek helyreállítani a különböző szervek degenerációit; hogy szerveink és mirigyeink testünk elválaszthatatlan részei és ezért nem szabad megcsonkítani vagy eltávolítani őket. Ma egy nagyon egyszerű és könnyű módszert mutatok be nekik, amellyel hatékonyan és végérvényesen megszabadíthatjuk az emberi szervezetet minden betegségtől. A TEST BETEGSÉGES ÉS HASZNÁLATLAN SEJTEINEK MEGSEMMISÍTÉSE A TERMÉSZETLEN TÁPLÁLÉK KIÁLLÍTÁSÁNAK MEGHATÁROZÁSÁVAL, EZEK TERMÉSZETES TÁPLÁLÉKOKBÓL ELŐÁLLÍTOTT EGÉSZSÉGES ÉS SPECIALIZÁLT SEJTEKKEL való pótlása. Ahhoz, hogy teljesen meggyőződjenek érveim érvényességéről, csupán néhány hónapnyi munkára van szükségük.

Mi legyen az orvosok és biológusok célja, ha nem a felszabadítás az emberiség a betegségektől? A nyers étkezés az út e cél eléréséhez.

Haladéktalanul nyilatkozniuk kell arról, hogy valóban szeretnének-e látni a betegségektől mentes világ. Ha be tudják bizonyítani, hogy a saját számításaik pontosabbak, mint a természet számításai, és hogy a nyersevők szerte a világon belehalnak a betegségekbe, ahelyett, hogy felépülnének, azonnal visszavonulok az arénától a könyveimmel együtt, és maradj nyugton. Ellenkező esetben biztosan nem kényszeríthetik az emberiséget a betegségek eltűrésére pusztán azért, hogy nyitva tartsák a kórházak és gyógyszertárak ajtaját.

Meg kell békélniük azzal a gondolattal, hogy ezentúl a a főtt ételek elkészítése és ajánlásai az egész emberiség elleni bűncselekménynek minősülnek, a mérgezéses "kezelések" pedig a főtt étkezési kor varázslása. A bölcs és emberséges orvosok azonnal leállítanák ezeket az ajánlásokat, és felkérnék az embereket, hogy engedjék magukat a természet rendelkezéseinek. Annak az orvosnak, akinek a lelkiismeret szikrája maradt a szívében, remegjen a keze a mérgező anyagok és a mesterséges vitaminok nevének lejegyzésekor, és remegjen az ajka a főtt ételek nevének kiejtésétől. Műveleteik egyenértékűek az ártatlan emberek halálos ítéletével. Ezt valósítsa meg minden szülő is.

Talán néhány olvasóm nem szereti az írás hangnemét. Ban ben véleményük szerint a megnyilvánulásaim inkább tudományosabbak (a legtöbb ember számára érthetetlen latin terminológiával díszítve), megbékélőbbek (békítőbbek), komolyabbak (képmutatóbbak), megalkuvóbbak (gátlástalanabbak), udvariasabbak (hazugabbak) és tapintatosabbak (legyőzőbbek).). De inkább határozott, őszinte és merész vagyok. És ilyen leszek, még akkor is, ha az egész világot ellenem találom. Bízom benne, hogy minden értelmes ember támogatni fog, és a jövő nemzedékei igazolnak.

Ha figyelembe vesszük a csirkeleves ajánlását, a sárgája a tojás, sült máj vagy pörkölt gyümölcs rokkantoknak, és főleg kisgyerekeknek bűncselekmény, nem vádolok rágalmakat. Sem

vétkezem-e az igazság ellen, ha varázslásnak tartom mindazokat az orvosi műveleteket, amelyek során a halál küszöbén álló beteg véredényeinek természetes táplálkozás segítségével történő tisztítása helyett szívizmokat erősítik, neki új életet kap, mérgező irritáló anyagokkal tágítják ereit, "korbácsszemekkel" serkentik a szív működését, véreresztéssel csökkentik vagy degenerálják és mesterséges úton hígítják a vér mennyiségét. Bircher-Benner és sok más lelkiismeretes tudós is varázslásnak, megtévesztésnek és búbánatnak tekintette az ilyen műveleteket.

Bizonyára nem vagyok vétkes szerénytelenségben, amikor az enyémre hagyatkozom személyes, rendkívül korlátozott eszközökkel alapos vizsgálatokat végzek, majd felfedezéseim alapján kijelentem, hogy a citológusok őrültségben bűnösek, amikor először több ezer tápanyagot égetnek el természetes élelmiszerekben, és extrém degenerációnak, majd pazarlásnak teszik ki a sejteket. közpénzek milliói hiába próbálják visszaadni ezeknek a sejteknek MINDEN ELVESZTETT MECHANIZMUSUKAT ÉS FUNKCIÓJUKAT EGY MESTERSÉGES ANYAG felfedezésével.

Vegyük példának azt az orvost, akinek a gondozására bíztam két imádnivaló gyermekemet. Először is, azzal az ürüggyel, hogy segítse az emésztésüket és fenntartsa az erőt, megtiltotta nekik a nyers gyümölcsöt, helyette kompótokat és "tápláló ételeket" ajánlott. Később az ezekből az ajánlásokból eredő önmérgezéseket és önfertőzéseket, mint a maláriát illetően félelmetes adag kinint írt fel, és még később számtalan vizsgálat és kísérlet segítségével a legszigorúbb "diétákat" és hatalmas mennyiségű különféle gyógyszert, ill. a modern antibiotikumokkal megfosztotta a gyerekeket utolsó energiatartalékaiktól. Egy ilyen orvos minden bizonnyal bűnös volt a LEGFIGYELMŰBB BŰNÖZÉSBEN, pedig mindent nem szándékosan követett el. Nos, hogy ne ismételje meg ugyanazt a sértést más gyerekekkel szemben, fel kell hívnunk a bűntudatára, és rá kell ébresztenünk, hogy a legszörnyűbb bűnben is bűnös. Ha a gyógyszerek, hogy

a gyerekeimet 14 év alatt direkt felhasználták, egy egész hadsereg teljesen megsemmisülne.

Az álláspont ma nagyjából ugyanaz. Ebben a tudományos korban Még mindig sok sápadt, erőtlen gyermeket látok, akiknek anyja mindenféle biztatáshoz és fenyegetéshez folyamodik, hogy rizs, hús, tojás, kenyér, méz, vaj és péksütemény egyen kényszerítse őket, miközben szigorúan megtiltják az uborkát és a péksüteményeket. a banán „emészthetetlen”, a cseresznye és a szőlő „hasmenést okoz”, az eperfa és a sárgadinnye pedig „lázat okoz”. Hogyan tűrhetem közömbösen ezt a siralmas állapotot?

Mindenki tudja, milyen bonyolult az emberi szervezet felépítése. Egy kukoricaszemnek pontosan ugyanolyan összetett szerkezete van. Amikor kihajtjuk, aktív és virágzó testté válik, amely úgy él és lélegzik, mint egy ember, azzal a különbséggel, hogy nem tud beszélni és járni. Szervezetünk összes kisebb-nagyobb alkotóelemének rendszeres működéséhez nélkülözhetetlen anyag ezrei halmozódnak fel benne a szükséges mennyiségben és a legpontosabb számításokkal. Amikor az élő búzát kenyérré alakítjuk, elpusztítunk benne minden anyagot, kivéve a hamvait: az elhalt keményítőt és a cukrot. A hamvakat igazi tápláléknak képzelve a jószándékú anya odaadja gyermekének, de fél az élő búzát adni neki.

Hasonlóképpen, a világ összes főtt étele, amelyet a rövidlátó emberek jó tápláléknak tartanak, nem más, mint illatos és erősen fűszerezett hamu tarka kupacok. A biológusok által bennük felfedezett vitaminok és lécek természetellenes, élettelen anyagok.

Amint az élő növényi sejt megfőtt, megszűnik táplálék lenni; kilép természetes állapotából, és mesterségessé válik. Amikor egy anya az első kenyeret, szárított tejet vagy más főtt cuccot adja kisbabájának, elkezdi ezeket a mesterséges anyagokat használni, hogy a legkegyetlenebb és legembertelenebb kísérleteket hajtson végre gyermekén.

Az orvostudomány alapvető hibája siralmas rövidlátásában rejlik. Még egy olyan kiváló citológus is, mint Cowdry gondolja

Az élő és tökéletes élelmiszerek, mint a búza, a magvak és a gyümölcsök „meglehetősen egységes és egyszerű helyi eredetű étrendek”. Ezzel szemben az emberek által elfogyasztott színes hamukupacokat „a világ számos pontjáról összegyűjtött élelmiszerek széles választékának” tartja (op. cit. 220. o.), és elvárja, hogy egy Arisztotelész jöjjön és mutassa meg neki a valódi különbség a kettő között.

Miközben erős kihívás elé állítom a terápia jelenlegi rendszerét, megteszem ne viselj gyűlöletet senki ellen. Csupán mélységes szánalmat keltek kivétel nélkül minden férfi és nő iránt, mert akaratlanul és gondolkodás nélkül követték el azokat a bűnöket saját személyük, kapcsolataik és az emberiség ellen. De akik e sorok elolvasása után kitartanak tévedéseik mellett, azokat minden intelligens ember elítéli.

Eljött az idő, amikor a biológusoknak választaniuk kell egyet két út nyílik meg előttük. Vagy el kell fogadniuk a természet tévedhetetlen bölcsességét, és egyszerre meg kell szabadítaniuk az emberiséget minden szenvedésétől, vagy a természet törvényeit figyelmen kívül hagyva és kizárólag saját ítéletükre hagyatkozva a fehér kenyeret magasabb rendűnek kell tekinteniük az élő búzánál, a mesterségeset előnyben részesítik a természetest, és ugyanúgy folytatják káros kísérleteiket, mint korábban. Mi lesz akkor az eredmény? Tételezzük fel, hogy a jelenlegi állapot még néhány generáción át folytatódott, ezalatt a kábítószerek mennyisége valójában megkétszereződött; négyszeresére nőtt a mesterséges vitaminok száma, minden házat kórházzá alakítottak, és minden egyénből orvos lett. Mit nyerhetünk mindebből, amikor maguk az orvosok gyakrabban halnak meg betegségekben, mint bármely más emberosztály, és általában mindenki más előtt halnak meg?

A világ félrevezetéséért való teljes felelősség az ő felelőssége vezető szakemberek: a kutatóbiológusok és az orvosprofesszorok. A közönséges orvosokat nem lehet hibáztatni, mert ők csupán azt ültetik át a gyakorlatba, amit a tanáraik tanítottak nekik. Soha egyetlen mérnököt sem bíznak meg egy gyár karbantartásával, amíg nem ismeri meg a működésének minden részletét. Bizonyára nem lehet egy embercsoportot megtölteni néhány elemi maradékkal

tudást, fantáziadús sejtéseket, hipotetikus feltevéseket és egymásnak ellentmondó elméleteket, majd teljes szabadságot adnak nekik, hogy mérgek, kínzóeszközök és szeszélyes parancsok ezrei segítségével játszhassanak embertársaik életével, és mindezt minden engedmény és akadály nélkül. Tegyük fel egy pillanatra, hogy a világ összes orvosi könyve és enciklopédiája igaz. Akkor; ezek memorizálásához egy orvosnak tucatnyi életre lenne szüksége, és még akkor sem lenne képes megérteni az emberi szervezetben zajló számtalan folyamat ezredrészét.

Ha egy krónikus betegségben szenvedő beteg száz orvoshoz fordulna, száz különféle receptet és ajánlást kapna. Mert az orvosok csak kísérleteket végeznek, és a legbűnösebb kísérleteket. Mint azok, akik most süket fülekre találnak ezekre a nyilvánvaló igazságokra, holnap nem tudják lerázni a felelősséget a vállukról. Amikor a mai gyerekek időben felnőnek, rossz egészségi állapotúak és szenvedélybetegek lesznek, számon fogják kérni az összes biológust, a világ vezetőit és saját szüleiket, és megkövetelik, hogy tudják, milyen lépéseket tettek, amikor olvassa el ezeket a figyelmeztetéseket. Még mindig azt gondolták, hogy bölcsességük nagyobb, mint a természet?

Ha nem így gondolják, azonnal le kell állítaniuk a természetes élelmiszerek megsemmisítését. Ez a természet szilárd parancsa, amely nem enged megalkuvást. Ez az egész univerzum törvénye.

De ma az emberiség az ördögök teljes uralma alatt él, akik pokollá változtatták ezt a földet. Azok az ördögök, miután magukra öltötték a gyönyörű lányok maszkját, leültek a vacsoraasztalokra és az emberek edényeire; az arcára és az állára, a karjára és a lábára, a nyakára és a vállaira hevernek, és szemtelenül kinevetnek érzékeit kilátó helyükről. Behatoltak a testébe, és behatoltak a szívébe és lelkébe.

A mai „civilizált” ember kigúnyolja a régmúlt idők bálványimádását, de nem veszi észre, hogy sokkal rosszabb bálványimádó, mint a múlt bálványimádói. Régen a férfiak különféle állatok képeit állították fel és imádták őket; ma lemészárolják azokat az állatokat, és imádják rothadt tetemeiket.

A mai „civilizált” ember nem tudja elképzelni azt a vadságot, amelyben az egész világ a jelenben él. A "kényes" és "gyengéd szívű" hölgy, aki valóban elájul néhány csepp vér láttán a gyermek arcán, nyugodtan az asztalra teszi egy bárány véres szívét, máját vagy mellét, és darabokra vágja. minden közömbösség, anélkül, hogy egy pillanatra is elgondolkodna azon, hogy csak egy órával azelőtt a szegény teremtmény tele volt élettel és életerővel. Ha gyermekkorától kezdve látta volna egy csecsemő levágását csirke vagy bárány mellett, ugyanolyan közönyösen fogta volna a kést, és minden kétség nélkül a bárány szívével együtt feldarabolná. annak a babának a szíve, főzz és egyél. Az egyetlen különbség abban rejlik, hogy a szeme megszokta az egyiket, de a másikat nem, különben nem lepődött volna meg a hentesboltokban a tehéntetemek mellett lógó emberi testek véres látványán. és juhok.

Az emberiség jelenleg távol áll attól, hogy civilizált

Amíg az emberi lények kitartanak a főtt ételek fogyasztása mellett, a Földön sem valódi virágzás, sem tartós béke nem lehet. Ez a főtt étkezés szüli a világ összes háborúját és mészárlását.

Ez a főtt evés, amely gonosz vezetőket és veszélyes diktátorokat szül, mint Hitler, Lenin, Sztálin stb. vagy olyan brutális bűnözőket, mint Abdul Hamid és Talaat és követőik, akik lemészárolták Örményország békés lakosságának egyik felét, a másikat pedig elűzték. fele ősi hazájukból, ahol évezredek óta éltek, kirabolták és kifosztották mezőgazdasági eszközeiket, otthonaikat és

kertek, hegyeik és völgyeik, majd szemérmetlenül, teljes büntetlenül parádézva az egész "civilizált" világ szeme előtt.

A kukoricatermelés folyamatos növekedése ellenére továbbra is nagy a gabonahiány az egész világon.

Ennek a furcsa paradoxonnak három oka van: Először is, ha a teljes őrlésű kenyeret mindenhol fehér kenyérré alakítjuk, megfosztjuk a tápérték utolsó maradványaitól. Ekkor a műtrágyázás segítségével a termés mennyiségét a minőség rovására emeljük. Végül, a hamis ember olyan gyorsan nőtt, hogy az élelmiszertermelés növekedése képtelen volt lépést tartani a kereslettel.

A termőterületek nagy részét pedig a hús- és tejipar haszonállatainak takarmányozására használják.

Első pillantásra a férfiak nehezen tudják elképzelni, milyen óriási előnyökkel jár az emberiség a nyers étkezésből.

Szinte azonnal minden betegség örökre eltűnik, és minden ráadás és bűn eltűnik a föld színéről.

Ugyanakkor az életelvárás két-háromszorosára nő, és olyan mértékű gazdasági előrelépés következik be, amely több száz évig nem lesz elérhető az ember számára, ha a jelenlegi állapot folytatódik.

Ezek az állítások tények és nem fikciók, ráadásul mindezek az előnyök nagyon egyszerű módon beszerezhetők. Csak annyit kell tennünk, hogy tiszteletben tartjuk a természet legelemibb törvényeit, és megakadályozzuk az élő és szerves búza pusztulását. Ha valakinek megvolna a szellemi éleslátása ahhoz, hogy behatoljon és érzékelje a különbséget az élő, aktív búza és az égetett kenyér között, könnyen kikövetkeztethetné a különbséget a nyersen evő és a főtt teste között.
evő.

Nézzük most meg a jelenlegi uralkodók hozzáállását a világ és más felelős hatóságok részéről ezekkel a létfontosságú problémákkal szemben. A tőlük kapott levelek azt mutatják, hogy érdeklődéssel olvasták az első könyvemet, és általános szimpátiát találnak nézeteimmel. Egyetlen ellentmondásos hangot sem hallottam egyik részről sem. De ez nem elég. A könyvem nem egy érdekes regény, amit egyszer el kell olvasni és félre kell tenni. Ez a kötet világunk legjelentősebb és legsürgetőbb problémáit tárgyalja. Újra és újra át kellene olvasni, és minden mondatát gondosan mérlegelni és órákon át mérlegelni.

Hiba lenne, ha a világ uralkodói a nyersevést csak egy rutinkérdésként kezelnék, és mint minden más politikai és gazdasági problémájukat, "szakértők" elé terjesztenék további tanulmányozásra és mérlegelésre. Évezredek óta számos kísérlet és tanulmány történt, de mindegyik csúfos kudarcot vallott. Ma a hatóságoknak azonnali kötelessége, hogy utasítsák az embereket, HOGY VEGYEN VÉGE EZEKNEK A PUSZTÍTÓ KÍSÉRLETEKNEK, ÉS VISSZATÉRJEN A RENDES ÉLETMÓDHOZ. Ma már minden értelmes ember szakértő a természetes és a természetellenes, az élő táplálék és az élettelen ételek közötti különbség meghatározásában mesterséges, lefokozott anyagaival.

Az a személy, aki több millió ember felett uralkodik, nem teheti meg könnyen uralkodjon egyetlen egyénen, a saját személyén.

Csak két oka lehet a nyers evés elveinek elutasításának: a józan ész hiánya és az akaraterő hiánya. Harmadik ok nem lehet. Az összes többi „ok" puszta ürügy, amely e két hiányosság elfedésére szolgál. A felelősségteljes pozíciókat betöltő, önbecsülő emberek senkiben sem kelthetik azt a benyomást, hogy hiányzik belőlük a bátorság és az erkölcsi korrektség.

Azok, akik két-három hónapja gyakorolják a teljes nyers evést, soha nem egyeznének bele, hogy visszatérjenek korábbi rendellenes életmódjukhoz, még akkor sem, ha az állvány lábához vezetnék őket. Az a férfi, aki törődik személyével, és értékeli egészségét és jólétét

a gyerekek pillanatnyi habozás nélkül elvégzik azt a két-három hónapos „kísérletet”. Azoknak a vezetőknek, akik érdeklődnek népük boldogságában és jólétében (ha van ilyen), saját példájukkal kell utat nyitniuk az egész emberiség boldogulásához. Ez lesz a leghasznosabb és legérdemesebb szolgálatuk az emberiség számára.

Nem túlzás azt állítani, hogy a főtt ételek, mivel természetellenesek és mesterséges anyagok, egy szemcsés táplálékot sem biztosítanak speciális sejtjeink számára. Ráadásul az ezek biztosítására vállalt ráfordítás és fáradság nem csupán pazarló veszteség, hanem az ember szerveinek, sőt, magának az embernek a teljes elpusztításának eszközei is. A nyers étkezés első néhány hónapjában szerzett tapasztalatok mindenki számára egyértelműen megmutatják ezeknek az állításoknak az igazságát. Érdemes egy kicsit elgondolkodni ezen a kérdésen.

Az elmúlt néhány évben jelentős mennyiségű információ gyűlt össze a föld minden sarkából fogadták a nyersevéssel elért sikereket. Ezek az információk azt mutatják, hogy több ezer meggyőződéses nyersevő él szerte a világon, akik közül sokan meggyógyultak súlyos betegségekből, és most a legboldogabb életet élik. Ezek az emberek nem szakértők és nem tudósok; ők csupán művelt és kulturált emberek, akik saját belátásukból és ítélőképességükből képesek voltak felfogni a nyersevés alapelveit, és volt bátorságuk meghozni a szükséges döntést.

Publikációim terjedése sajnos számos komoly nehézségbe ütközött. Nyilvánvaló, hogy egyetlen egyén erejét meghaladja az ingyenes könyvek millióinak terjesztése az egész világon. Több angliai és amerikai kiadóhoz is jelentkeztem, felkérve őket, hogy adják ki újra első angol nyelvű könyvemet országukban. Mindannyian elismerték, hogy a könyv egyszerre érdekes és hasznos, de sajnálatukat fejezték ki amiatt, hogy nem tartozik publikációik körébe. Ez teljesen érthető volt, mert a megjelenése az összes többi "diétás" könyvük végét jelentette volna, mert senki sem ismeri a nyers étkezés alapelveit.

a legkisebb figyelmet szentelték nekik. A mai ember nem lát túl a saját nyomorult érdekein.

Ezúton fordulok minden társasághoz, emberbaráti szervezethez, jószívű jótevőhöz és közszellemű humanitáriushoz szerte a világon szíves segítségükért. Hadd adjanak meg minden segítséget kiadványaim terjesztésében. Könyveimből húsz, ötven vagy száz példányt megrendelhetnek, és saját belátásuk szerint terjeszthetik, akár eladva, akár ingyen adva. Minden könyv életeket menthet, súlyos betegségekből gyógyíthat meg embereket, vagy boldog jövőt nyithat meg a gyermekek számára. Jelenleg nincs ennél nagyobb humanitárius értékű tevékenység.

Ha 15 évvel ezelőtt részesültem volna egy ilyen könyvben, ma a kettő drága gyerekek élnének. Másrészt, ha az elmém nem világosodott volna meg vagy 10 éve, akkor én magam sem élnék most.
A világ minden embere ugyanabban az állapotban van ebben a pillanatban, és nagy szükségük van a segítségünkre. Minél előbb meg kell őket ismertetni a helyes táplálkozási elvekkel.

Ma a saját szememmel látom, hogyan költenek egyes szervezetek hatalmas összegeket arra, hogy finomított lisztet, cukrot, szárított tejet és tartósított húst osztanak szét a szegényeknek. Azzal, hogy ilyen természetellenes és rendkívül romlott élelmiszereket osztanak szét az emberek között, akaratlanul is a legsúlyosabb bűnt követik el, és megszegik a természet törvényeit. A legjámborabb cselekedetet hajtanák végre, ha kinyitnák azoknak a szerencsétlen embereknek a szemét, és megtanítanák nekik, hogyan legyenek nyers-vegánok.

Minden ételfüggő számára a fekete fehér, a fehér pedig fekete. Volt idő, amikor azt hitték, hogy a Föld mozdulatlan, miközben a nap és a csillagok körbejárják. Ha valaki ennek ellenkezőjét fejezte ki, azt őrültnek tartották a rövidlátók, mert a saját szemükben a Föld szilárdan a helyén volt, miközben a nap az égen haladt.

Pontosan ez a mentalitás uralkodik ma is. Az ember láthatóan a saját testén érzi, hogy az uborka "kárt" okoz neki, míg a kétszer főtt fehér kenyér és a csiszolt rizs, mivel könnyen emészthető, "szabályozza" a gyomor működését. De nem veszi észre, hogy valójában éppen ennek a kenyérnek és rizsnek a használata az igazi oka gyomra gyengeségének; valójában az uborka az az élelmiszer, amely hosszú távon meggyógyítja őt.

Ma az egész emberiség meg van győződve arról, hogy amint az ember megeszi a néhány tányér "tápláló" ételt, amikor éhes, kielégíti szervezete rendszeres szükségleteit. De az emberek nincsenek tudatában annak, hogy az illető normális sejtjei egy szem táplálékot sem vesznek fel ezekből az elhalt és mesterséges anyagokból, és a gyomor teltsége ellenére meglehetősen éhesek maradnak.

Napjainkban az egész emberiség meg van győződve arról, hogy az egészséges életmódhoz a fehérjék, vitaminok és ásványi anyagok tápértékére vonatkozó, kutatólaboratóriumokban nyert különféle tudományos számításokat kell vezérelni. Nem veszik észre, hogy a legtöbb számítás valójában teljesen hamis és ártalmas a valódi képnek.

Ma, amikor valaki megbetegszik, meg van győződve arról, hogy mindene megvan hogy meggyógyítsa magát, az egy bizonyos mérget, amit gyógyszernek hívnak. Ezért azonnal keresni kezdi azt a csodatevő anyagot. De nem tudja, hogy a gyógyszeres terápia ennek a főtt evés korának varázslata, és hogy egyetlen méreg sem lesz képes ellátni semmiféle hasznos funkciót. Azt sem tudja, hogy minden betegség csak két okra vezethető vissza: a normális sejtek folyamatos éhezése a természetes tápanyagok hiánya miatt, valamint a természetellenes, főtt élelmiszerek és más mérgező anyagok káros hatásai; nincs harmadik ok. Ezért csak egy ésszerű módja van annak, hogy egyszer s mindenkorra megszabaduljunk minden betegségtől. Teljesen tartózkodnunk kell a nem természetes élelmiszerektől és gyógyszerektől, és sejtjeink szükségleteit kizárólag természetes táplálkozással (nyersveganizmus) kell kielégítenünk.

A kábítószerek, amelyeket általában a betegségek gyógyításának eszközeként tartanak számon, a valóságban önmagukban okozzák a betegségeket. Általánosságban elmondható, hogy

szörnyű és tragikus hiba, ha egy szintetikus anyagban vagy egy egyedi tápanyagban gyógyító tulajdonságokat keresünk. Mégis pontosan ezt a hibát követte el az emberiség évszázadok óta. Nincsenek gyógyító anyagok ezen a világon; csak a betegségeket okozó speciális tényezők léteznek, amelyek eltávolításával minden betegség automatikusan kiirt. Ezek a tényezők a főtt ételek és a mérgek, amelyeket tévesen gyógyszereknek neveznek.

A mai ember nagyon büszke a civilizációjára, de messze van attól, hogy valóban civilizált legyen. A valódi civilizációt nem a puszta technikai fejlődésen kell mérni, hanem AZ EGYÉN ELMÉNEK ÉS LELKÉNEK NEMESÍTÉSÉN, A BÜNTEK ÉS FÜGGŐSÉGEK LEGYŐZÉSÉN, ÉS AZ EMBERI ÉRTELEM BABONAKÓL TÖRTÉNŐ EMANCIPÁCIÓJÁN. A mai ember, hogy kielégítse abnormális táplálékvágyát, a tiszta, természetes élelmiszerek 80 százalékát tűzre égeti, és saját pusztítását idézi elő azzal, hogy mesterségesen betegségeket hoz létre. Személyes önzésük és büszkeségük kielégítése érdekében a nemzetek uralkodói a gyűlölet és az ellenségeskedés magvait vetik el a világ népei között, és lemészárolják egymást.

Még a tudomány képviselői is, mellőzve az irgalmasság és az emberiesség minden érzését, gátlástalanul kihasználják a tudomány szent nevét, hogy előmozdítsák saját szemérmes érdekeiket, és ezzel a legkegyetlenebb módon kifosztják az embereket.

A tudatlanság és elmaradottság egyik legszembetűnőbb bizonyítéka a mai "civilizált" ember megközelítése a rák kérdéséhez. Évek óta keresi egy ilyen súlyos csapás okát és kezelését bizonyos vegyi anyagokban, és továbbra is folytatja ezt az értelmetlen kutatást.

Ezzel kapcsolatban négy évvel ezelőtt a világ számos tekintélyének bemutattam megdönthetetlen bizonyítékaimat. Ma újra benyújtom ezeket a bizonyítékokat, részletesebb és kibővített formában, számos konkrét példával illusztrálva. Miért állnak a különböző egészségügyi minisztériumok és más illetékes hatóságok ilyen tartózkodóan és közömbösen? Miért folytatják az emberek a természetes élelmiszerek ijesztő pusztítását? Miért teszik

továbbra is teletömik könyveiket, újságjaikat és folyóirataikat ellentmondásos és ártalmas ajánlásokkal a hamis vitaminokról és speciális étrendekről?
Hol van az ember lelkiismerete és jóindulata? Hol van az úgynevezett civilizáció?

Bizonyítsák be ezt azok, akik folyton a civilizációról beszélnek ők maguk is elég civilizáltak ahhoz, hogy megértsék a természet legelemibb törvényeit, és megértsék, mit jelentett az emberiség minden betegségtől való megszabadítása, az életelvárás megkétszerezése, az életszínvonal háromszoros vagy négyszeres növelése.

Ezzel kapcsolatban két évvel ezelőtt a mások jogainak legkirívóbb visszaéléseinek sajnálatos példája a távoli Los Angelesből származik. Miután elolvasta első angol nyelvű könyvemet, egy kaliforniai hölgy, Mrs. H. Bulbeck teljes értékű nyers étkezési diétát fogad el.
Az ötlet humanitárius vonatkozásaitól vonzódva 30 példányt rendel a könyvből, és elhatározza, hogy elterjeszti a jó üzenetet barátai és rokonai között. Időközben, miután megtudta, hogy egy John Martin Reinecke nevű személy cikkeket ír a nyers ételek "hasznos" tulajdonságairól a Los Angeles-i "Let's Live" Magazinban, levelet intéz hozzá, és beszámol kezelési módszeréről. és a későbbi felépülése mind ő, mind férje minden betegségükből.

Könyveim elolvasása után világszerte sok beteg átvette a nyers étkezést, és ennek eredményeként számos súlyos betegségből gyógyultak meg, az egyszerű fejfájástól és gyomorpanaszoktól a szív- és érrendszeri betegségekig és a rákig. Azok a betegek, akiknek éveken át semmi haszna nem volt a legmagasabban kvalifikált "specialisták" tanácsaiból, és sokukat reménytelen esetként hazaengedték a kórházból, néhány hónapon belül visszanyerték egészségüket, és most már élvezze az aktív élet minden áldását.

Az a személy, aki elhagyja a főtt ételt és más mérgező anyagokat, immunis minden betegségre, és magabiztosan várhatja az egészséggel és lendülettel teli, zöld öregkort, amely mentes a betegségek állandó átkától. A könyv következő részében az olvasó megtalálja a

Válogatás abból a számtalan levélből, amelyeket naponta kapok egykori páciensektől, akik szeretnének segíteni másokon tapasztalataik elmesélésével. Ebben a szellemben döntött úgy Mrs. Bulbeck, hogy ír Reinecke úrnak.

Az az úriember figyelmen kívül hagyja a saját könyvemhez fűződő jogomat, kimásolja a szavakat szó szerint a könyvem borítóján megadott hat maxima mindegyike! beilleszti őket az "Éljünk" 1965. februári és áprilisi számába
Magazin egy "Kalandok a nyers élelmiszerekben" című cikk részeként, majd további információkat kínál 5 dolláros áron. De ami a legkülönösebb az egészben, az az a tény, hogy a magazin szerkesztői egy bevezető megjegyzésben megerősítik, hogy ezek a tartalmak a cikk íróját illetik! Az emberek ne olvassanak olyan kiadványt, mint az "Éljünk"
Magazin, amely a mesterséges vitaminok és "diétás" készítmények reklámjain túlél.

Immár több mint egy évtizede elhagytam a társasági életet, és megfosztottam magam minden örömtől. Rendkívül takarékos voltam a családom és a magam szükségleteivel kapcsolatban, de egy pillanatig sem haboztam, hogy minden megtakarításomat tanulmányozásra és könyvek kiadására fordítsam, amelyekből 10 000 példányt már ingyenesen szétosztottam tudományos szervezeteknek. és egyének a föld minden sarkában. Azért hoztam meg ezeket az áldozatokat, hogy megmutassam az egész világnak a valódi utat a boldog és természetes élethez, és mindvégig szívvel-lélekkel tiltakoztam az ellen, hogy ilyen tanácsokat pénzért áruljak.

De ma Mr. JM Reinecke, jövedelmezően felhasználva ötleteimet és maximáimat, 5 dolláros díjat követel azért, hogy megmutassa az embereknek, hogyan kell enni. természetes élelmiszerek! Valójában ez a kérdés legzavaróbb aspektusa.

Íme egy kivonat Reinecke úr két cikkéből:

ÉLJÜNK

1965. február :

KALANDOK NYERS ÉTELEKBEN: JOHN MARTIN REINECKE

American Fruit Originator és Explorer

Jelen cikksorozatban a szerző elmondja véleményét személyes kísérleteken, valamint sokféle éghajlaton élő népek között élt és tanulmányozása során szerzett sok tapasztalatán alapul - nyers ételeket és egészséget adó gyümölcsöket tartalmazó étrendjüket. — Szerk.

A nyers élelmiszer legyen az egyetlen táplálék, amelyet az ember felvesz. A főtt ételek fogyasztása olyan természetellenes szokás, amelyet ki kell iktatni ebből a világból, ha tökéletes egészséget akarunk elérni. Az emberi tápláléknak csak élő sejtekből kell állnia, mert a főtt étel minden emberi betegség fő oka. A nyers ételek fogyasztása megszabadítja az emberiséget minden betegségtől, és meghosszabbítja az emberi élet időtartamát legalább 140 évre.

A legrosszabb bűn az újszülöttet főtt ételhez szoktatni, mert ekkor kezdődik minden baja (Lásd a "Nyersevés" első kiadásom borítóját). A biológusoknak be kell bizonyítaniuk, hogy a természet hibát követett el, amikor nem főtt állapotban kínált élelmiszert nekünk. (Első kiadás, 32. o.). Egy normális baba gyűlöli a főtt ételek ízét, amelyek csak a főtt étel rabjainak tűnnek étvágygerjesztőnek, ahogy az ópium is kellemes a kábítószer-függőnek. (Első kiadás, 33. o.). A konyhai tűz megégeti és elpusztítja a jó nyers élelmiszer értékének 90 százalékát. (Első kiadásom borítója).

1965. április:

Első pillantásra lehetetlennek tűnik, hogy pusztán természetes nyers ételek fogyasztásával szinte minden betegségtől megszabaduljunk. De tény, hogy a „hihetetlen” könnyen megvalósult valósággá válik... (Első kiadás, 45. o.).

A biológusok és orvosok feladata kell, hogy ösztönözzék az embereket természetes dolgokat enni; ne különítse el a tápanyagokat az élelmiszerekből, hanem mindig a lehető legközelebbi egészben fogyasszon természetes arányban, élő, nyers állapotukban. Az orvosok és a biológusok soha ne beszéljenek az elkülönülés hasznosságáról

egyedi tápanyag-összetevőket, de hangsúlyozni kell a teljes értékű nyers élelmiszerek nélkülözhetetlenségét.

RÖVID ÖSSZEFOGLALÓ

Általánosságban elmondható, hogy a táplálkozás egész tudománya két fő pontban foglalható össze, és az egész emberiség gondját képezi:

1. Az emberi tápláléknak teljes egészében élő nyers sejtekből kell állnia. Csak az élő sejtekből álló élelmiszerek rendelkeznek minden olyan tulajdonsággal, amely az emberi szervezet igényeinek kielégítéséhez szükséges.

2. A természetben vannak közönséges és választott növényi testek is. A legtökéletesebb és legtáplálóbb növényi testek a gyümölcsök, zöld zöldségek, diófélék, gabonafélék és gyökerek jobb fajtái.

Röviden, az ember tökéletes egészségnek örvend, ha kizárólag nyers táplálékkal táplálkozik; olyan mértékben beteg, hogy főtt ételt fogyaszt; és meghal, amikor kizárólag ilyen diétán él. (Első kiadás, 24. o.).

A folyóirat szerkesztőjének záró megjegyzése:

A feladatkörök miatt ez nem lesz lehetséges Mr. Reinecke válaszolni a levelekre. 5 dollár kézhezvétele után elküldi Önnek saját napi nyersétel-menü-kalauzát, valamint az Egyesült Államokra és a trópusokra vonatkozó recepteket teljes útbaigazítással. Ezek nem könyv formájában vannak. Küldje el... - Szerk.

Újra és újra hangsúlyoztuk azt a tényt, hogy minden gyümölcs, zöldség és dió tökéletes, kiváló minőségű élelmiszer, szinte azonos táplálkozási tulajdonságokkal. Ezért minden "étlap-útmutató" és nyers táplálék receptje mentes minden tudományos vagy táplálkozási értéktől. Még a legtudatlanabb ember is megalkothatja saját étrendjét, étvágya és ízérzéke által vezérelve.

A Magazin februári számának kézhezvételekor levelet írtam Kay K. Thomas szerkesztő úrnak, abban a hitben, hogy a jövőben is szívesen megvédi jogaimat:

1965. április 21 :

Mr. Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kalifornia.

Kedves uram,

Meglepődve olvastam az "Éljünk" februári számában John Martin Reinecke úr "Kalandok nyers ételekben" című cikkét, ahol az író szóról szóra kimásolta könyvem borítóján szereplő mottókat. "Nyersevés", és saját tartalmaként ábrázolta őket. Kérjük, következő számában javítsa ki ezt a félreértést, és szíveskedjen megtenni a szükséges lépéseket, hogy a jövőben ne fordulhasson elő hasonló.

Arshavir Ter Hovannessian

Sajnos körülbelül egy hónappal később a következő nem kielégítő választ kaptam, amelyben minden erőfeszítést megtettek, hogy kifehérítsék Mr. Reinecke irodalmi becstelensége:

1965. május 12:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teherán, Perzsia.

Kedves uram:

Április 21-i levelével kapcsolatban John Martin úrnak írtunk Reinecke magyarázatért, és ezt tanácsolta nekünk;

– Átnéztem cikkem februári részét, és megállapítottam, hogy egyetlen helyen sem másoltam szóról szóra Ter Hovannessian úr mottóinak egyetlen részét sem. A nyers élelmiszerekkel kapcsolatos minden kijelentésem saját gondolataim és szavaim, amelyeket 25 év tapasztalataiból és tanulmányaiból gyűjtöttem össze. Ha tettem az övéhez hasonló kijelentéseket, akkor az pusztán véletlen és nem szándékos.

– Azt hiszem, nálam van az egyik legteljesebb nyersétel-könyvgyűjtemény az országban, és ezek között megtalálom az ő kis füzetének egy példányát is.

Ha másoltam volna belőle, hitelt adtam volna neki. Emlékszem, a füzetét egy barátom kapta körülbelül egy éve; és küldtem Ter-Hovannessian úrnak 10 dollárt, hogy küldjön még néhány füzetet a barátaimnak. Ez kb egy hónapja volt. A mai napig nem hallottam Mr. Ter Hovannessianról, sem a pénzről. Ha nem akarja elküldeni nekem a füzeteit, akkor adja vissza a pénzemet, mert csak az udvariasságra gondolok, és a nyers élelmiszerek előnyeinek terjesztésére, amelyek 25 évvel ezelőtt megmentették az életemet.

(aláírva) John Martin Reinecke „A körülmények és a körülmények között Figyelembe véve Reinecke úr kijelentéseit, miszerint nem sajátította el a „Nyersevés" című könyvének borítóján szereplő mottókat, nem tettünk semmit. helyesbítés a LET'S LIVE Magazinban.

(aláírással) KAY THOMAS, szerkesztő-kiadó.

Válaszul ezekre a meglehetősen gyenge érvekre a következő levelet küldtem:

1965. május 27 :

Mr. Kay Thomas, szerkesztő-kiadó. Kedves uram:

Sajnálattal közlöm, hogy az április 21-i levelemre adott május 12-i válaszát nem tartom kielégítőnek.

Felelősnek tartom az ön magazinját azért, hogy Mr. Reinecke elsajátította gondolataimat és mottóimat, és fenntartom a jogot, hogy kielégítést kérjek.

Megpróbálja igazolni Reinecke úr nyilvános megtévesztését, aki továbbra is darabonként öt dollárért árulja a gondolataimat. Kampányom főként az ilyen zsarolásokra irányul.

Ami a 10,00 dollárt illeti, amit Reinecke úr állítása szerint küldött nekem könyvrendeléssel, sajnálattal kell közölnöm, hogy se pénzt, se levelet nem kaptam tőle.

ATERHOV

Ez a levelezés akkor ért véget, amikor Mrs. Bulbeck volt olyan kedves, és elküldte nekem az "Éljünk" Magazin áprilisi számát, amelyben, mint fentebb látható volt, az irodalmi becstelenségnek még kirívóbb példái vannak. Az olvasóra bízom annak eldöntését, hogy az én írásom és Reinecke úr cikkei közötti „hasonlóságok" véletlenek vagy szándékosak.

A szerkesztő nem tudja lerázni a felelősséget a válláról, mert teljes mértékben ismerte a könyvemet, amelyet már hónapokkal korábban ismertettek a magazinjában, míg Mr.
Reinecke csak ront a helyzeten alaptalan kifogásokkal és szidalmakkal.
Ami azt a meglehetősen irreleváns kérdést illeti, hogy azt a tíz dollárt, amit állítása szerint nekem küldött, nyilvánosan követelem, hogy ismerjem meg a bank nevét, vagy azt, hogy állítólag milyen módon utalta át nekem a pénzt, amiről nincs információm.

Az egyes étrendekre vonatkozó összes ajánlást teljesen törölni kell távol a föld színétől. Az emberiségnek világosan fel kell ismernie, hogy a FŐZETT ÉTEL NEM NYÚJT SEMMILYEN TÁPLÁLKOZÁST, és hogy az EMBER NEM HADVADÓ. Ezen túlmenően MINDEN EMBER AZT EGYEN, AMIT KEDVES ÉS AKÁRMIA FORMÁBAN. Ez teljesen egyéni ízlés kérdése.

"Dietetikusaink" annyira összezavarták az emberek agyát a receptek és menük hosszú soraival, hogy sokan azt hiszik, hogy én is a "szakértők" testvéri közösségéhez tartozom, ezért gyakran írnak nekem, hogy kérjenek egy fogyasztási programot. természetes táplálék. Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy kollektív választ adjak mindegyikre.

Ezentúl ne legyen speciális diétás program, ajánlásokat vagy menetrendeket bárki számára. Az embernek azt kell ennie, amit szeretne, amikor csak tud, és annyit, amennyit étvágya megkíván, ugyanúgy, mint minden más élőlénynek, a hangyától az elefántig. Más állatoknak azonban általában meg kell elégedniük olyan anyagokkal, amelyek könnyen elérhetőek. elérhető számukra; Hasonlítsa össze a lóhere, széna,

hegyi bokrok, falevelek és sivatagi tövisek szemekkel, diófélékkel, zöldségekkel és gyümölcsökkel.

A nyersevő naponta egyszer vagy tízszer ehet; ehet egy fajta gyümölcsön vagy száz féle. Egészségügyi szempontból ez nem mindegy, hiszen minden egyes nyers növényi élelmiszer külön-külön is teljes táplálékot nyújt. A nyersen evőt nem a "tudományos" vagy "diétás" ajánlások listáinak kell vezérelniük, hanem étvágyának és szájízének követelményeitől, amelyek mindig tévedhetetlen útmutatásai lesznek a természetes tápanyagok kiválasztásában. A legbiztosabb, legbiztonságosabb és legegyszerűbb, ha olyan állapotban fogyasztjuk el ételeinket, ahogy a természet elkészítette és elénk tárta, egyszerűen a fogunk alatt összetörve. De ha valakinek van ideje és ideje salátákat és egyéb vegyes ételeket készíteni, azt meg kell ennie

közvetlenül az elkészítést követően, különben idővel az ember az élelmiszerek új degenerációi felé terelődik.

Az emberek ne olvassanak többé olyan könyveket, amelyek az egyes betegségek etiológiájával, diagnózissal, terápiával, gyógyszerekkel, vitaminokkal, ásványi anyagokkal, fehérjékkel, hidroterápiával, elektroterápiával és más hasonló témákkal foglalkoznak, mert minden betegség egy közös okból ered, és egy közös gyógymóddal rendelkezik. .

Sok vegetáriánus, sőt nem vegetáriánus is, aki megpróbálja fogyasztani a a szokásosnál valamivel több gyümölcsöt feltételeznek, hogy nyersevőknek tekintsék magukat. Senki sem tekintheti azonban magát nyersevőnek, ha havonta csak egy főtt ételt is eszik, mert így soha nem tud teljesen megszabadulni a betegségektől. Ennek az az oka, hogy a nyers evés kezdeti szakaszában bizonyos számú beteg sejt nyugalmi állapotba kerülhet, és hosszú ideig meghosszabbíthatja létezését ebben az állapotban. Ekkor havonta csak egy főtt étel elég lehet az újraélesztéshez, és lehetőséget biztosít számukra, hogy újra szaporodjanak. Amint egy nyersen evő elfogyaszt egy falat főtt ételt, biztosan friss táplálékkal látja el a beteg sejteket, és új életet ad nekik. Következésképpen, ha valaki nem tud teljesen megszabadulni a betegségek csapásától, akkor meg kell tennie

az okot azokban az alkalmi vétkekben keresd, és semmi másban. Egyáltalán nem lehet indokolni ezeket az alapértelmezett értékeket.

Az egyik legalapvetőbb érv a teljes nyers evés ellen, ami néha eljut hozzám egyes északi országokból és főleg Angliából, az az éghajlati viszonyok eltérése. Amíg az ember egy marék nyers gabonát tud találni, egyetlen országban sem lehet szó a természetes tápanyagok hiányáról. Emellett, tekintettel arra, hogy a főtt étel a legkevésbé táplálja az emberi szervezetet, a világ minden táján elegendő élelmiszernek kell lennie ahhoz, hogy az emberek meg tudják táplálni magukat és fenntartsák az életet. Azáltal, hogy étrendünkből kiiktatjuk a főtt ételeket, semmit sem vonunk le táplálékunk tápértékéből; ellenkezőleg, megszabadítjuk magunkat a mérgező és káros anyagoktól. Ezen igazságok teljes értelmét csak az tudja értékelni, aki évek óta élvezi a nyers étkezés előnyeit. Mindazok a „tudományos" posztulátumok, amelyekkel a biológusok a főtt ételt táplálékként próbálják megjeleníteni, alaptalan feltételezések és hiú téveszmék.

A dolgok jelenlegi állása szerint jelenleg is vannak bizonyos országok ahol az emberek élelmiszerhiánytól szenvednek, és állandó éhezés fenyegeti őket, amikor csak hivatalos nyilatkozatra van szükség ahhoz, hogy megvalósuljon a régóta várt csoda, a bőség világra hozása. Sajnos nem jelenik meg sehol ez az egyszerű és egyértelmű kijelentés, miszerint a FŐZÉS A TERMÉSZETES ÉLELMISZEREKET LEHÁRÍTJA ÉS ÁRTALMAS ANYAGOKRA ALAKÍTJA MEG, annak ellenére, hogy már 1963-ban felhívtam erre a megdönthetetlen igazságra az ország összes vezető hatósága és tudományos köre. a világ. Ez feltűnően jelzi, mennyire mélyen elmerül az emberiség ma a tudatlanságban, az előítéletekben, a babonákban és az undorító függőségekben. Az olyan szavak, mint a civilizáció és a haladás, üresen csengenek, ha olyan emberekre vonatkoznak, akik mindannak ellenére, amit mondtak és írtak, még mindig nem hajlandók elismerni, hogy a főzés természetellenes és ártalmas művelet.

Azt mondják, hogy a biológusok óriási fejlődést értek el tudásukban. Számomra úgy tűnik, hogy minél jobban haladnak előre, annál inkább rá kell jönniük, hogy semmit sem tudnak. És amikor eljutnak arra a szintre, amikor szabadon beismerik, hogy a természet valódi bölcsességével szemben saját tudásuk nem több, mint egy apróság, akkor valóban elismerhető, hogy valóban tanultak valamit.

Nem a "kortárs tudásban és tanulásban átitatott" biológusok között találkozunk tiszteletreméltó pátriárkákkal, akik 140 vagy 150 évet éltek meg. Az ilyen emberekkel jó távolságra találkozunk a tanulás nagy központjaitól, a természet ölén, ahol részben immunisak a drogok és a túlzottan romlott élelmiszerek okozta ártalmak ellen. Mennyivel hosszabb és egészségesebb lenne az életük, ha megkímélnék őket attól a részleges degenerációtól is, aminek jelenleg ki van téve az ételeik. Ami jogot és bátorságot ad az orvostudomány szinte minden jelenlegi felfogásának megkérdőjelezésére, az az a tény, hogy a 100 SZÁZALÉK NYERSÉTKEZÉS AZONNAL VÉGET VESZ MINDEN BETEGSÉGNEK RAdikálisan és egyidejűleg. Tesztelje, és meggyőződhet róla.

Nem teszek túlzást, ha gyilkosnak és bûnözõnek tartom mindazokat az embereket, akik valamilyen képzeletbeli ürüggyel vagy más módon megtiltják a betegeknek és rokkantoknak TERMÉSZETES TÁPLÁLKOZÁSAIT – friss zöldségeket és gyümölcsöket –, amelyek AZ EGYETLEN HATÉKONY ESZKÖZÖK elveszett egészségük helyreállítására. . Siralmas tudatlanságukkal ezek a "tanult tudósok" nagyobb mészárlásokat követnek el, mint Attila vagy Hitler valaha. Ostoba ajánlásaikkal emberek millióit ölnek meg nap, mint nap, minden megkönnyebbülés vagy haladék nélkül. Hasonló eszméletlen bűnözők közé tartozik a gyógyszerek, italok, dohánytermékek, finomított padló, kenyér, hús, édességek, cukor, tea, kávé és sok más, ehhez hasonló káros termék gyártója és forgalmazója. Minden ilyen természetellenes, degenerált anyagokat előállító gyár többet árt az emberiségnek, mint az atombombák.

Arra kérek minden humanitáriust, hogy tegyenek meg minden tőlük telhetőt annak érdekében, hogy mind a kimondott szóban, mind a kiadványaimon keresztül terjeszthessem ezeket az igazságokat.

A betegségükből kigyógyult nyersevőknek külön kötelességük gyógyulásuk részleteit a sajtó és minden illetékes hatóság rendelkezésére bocsátani.

Végül pedig az újságírók kötelessége, hogy ezekről a kijelentésekről összefoglalót közöljenek újságjuk hasábjain, és megkívánják, hogy megtudják, miért maradnak fenn a hatóságok letargikus tétlenségük mellett.

HARMADIK RÉSZ

A RAW-EATING eredményei

Sok olvasó ír nekem levelet, hogy a nyers étkezéssel elért sikerekről kérdezzen. Kíváncsiságuk kielégítése érdekében szívesen adok nekik néhány releváns információt.

Egy évvel az örményem első kötetének megjelenése után művét 1960-ban kiadtam egy rövidebb perzsa nyelvű könyvet, amelyből 4000 ingyenes példányt terjesztettem a különböző intézmények, hatóságok és a sajtó között. A teheráni újságok és folyóiratok kedvező fogadtatásban részesítették a könyvet, és sokan közülük hosszas kritikákat írtak ezzel kapcsolatban.

A könyv jelentős figyelmet kapott az udvari körökben. A Őfelsége Shams Pahlavi hercegnő férje, Mehrdad Pahlbod úr, jelenleg kulturális miniszter meghívott rezidenciájára, és tájékoztatott, hogy könyvemet megtisztelte sah (MohamadReza Pahlavi király) figyelme, aki utasította, hogy tegyen tovább érdeklődni a témával kapcsolatban. Örömmel rögzítem, hogy hat-hét egymást követő konzultációm volt Pahlbod úrral. A Vörös Oroszlán és Nap Társaság főtitkára, Dr. Abbas Naficy és a Khajenouri Szülőkórház igazgatója, Dr. AbulGhasem Naficy,

és több más vezető szakember is dicsérte nézeteimet, és együttműködést ígért.

Utasítást adtak ki arra, hogy az egyik árvaházban több gyereket nyers étkezéssel neveljenek fel. Ezen túlmenően az egyik gyermekkórház betegellátásában és az egyik bölcsőde táplálkozási rendszerének megreformálásában is át kellett venni a nyers étkezés elveit. Sajnos a gyakorlatban különféle akadályokba ütköztem.
Hamarosan előítéletes orvosok és hivatalnokok nagy seregével kerültem szembe, akiket át kellett itatnom az új ötletekkel. Ez egyáltalán nem volt könnyű feladat. Az egész ügyet annyira elodázták, hogy elfáradtam, és mélységes sajnálattal felhagytam a próbálkozással.

Ez a kudarc annál is sajnálatosabb volt, mert közelről megfigyeltem, hogy a bölcsődékben a csecsemők a természetellenes táplálkozás következtében gyengék és betegesek maradtak, míg a kórházakban mesterséges vitaminokra, mérgező gyógyszerekre és állati fehérjékre támaszkodtak. kimenteni a halál karmai közül azokat a törékeny, sovány gyerekeket, akiknek anyatejtől és természetes tápanyagoktól megfosztva a szárított tej és a fehér kenyér volt a támaszuk. Hozzátenni sem kell, hogy a természetes, hibátlan táplálkozás szükségességére nem gondoltak.

De ezek a kapcsolatok, valamint a számos orvosi konferencián való jelenlétem nagyon sok fontos tanulsággal szolgált. Mindenekelőtt rájöttem, hogy bár az általam felhozott nézőpontok a természet legelemibb és legegyszerűbb törvényei, azokat csak azok az emberek emésztik meg és asszimilálják, akiknek magas iskolai végzettsége párosul az ítélkezés szabadságával és az elme függetlenségével. Egy középszerű intellektusú ember nem tudja elképzelni azt a lehetőséget, hogy egy laikus képes forradalmasítani a mai orvostudomány egészét, és megcáfolni a tudományos világban érvényben lévő dietetikai elképzeléseket.

Ezért döntöttem úgy, hogy kiadok egy tömör kötetet angolul és tegyék a legmagasabb tudományos és politikai körök figyelmébe.
Nagyon nagy nehézségeket leküzdve, napi 16 órát dolgoztam a könyv megírásán, majd lefordítottam angolra és kiadtam.

1963. Ezután 3000 címet szedtem ki különféle referenciakönyvekből, és a könyvből körülbelül 4000 ingyenes példányt küldtem el a világ összes uralkodójának, egyetemeknek, tudományos központoknak, nemzetközi szervezeteknek, vezető újságoknak és folyóiratoknak. Valójában a legtöbb könyvet aláírtam, és mindegyikhez csatoltam egy kísérőlevelet. Ezt tartottam a leggyorsabb és legmegfelelőbb módnak ötleteim terjesztésére az egész világon.

Az eredmények felülmúlták a legfinomabb elvárásaimat. A következő néhány hónapban hozzám érkezett levelek és újságok ezrei nem hagytak kétséget afelől, hogy könyvemet érdeklődéssel olvassák a világ összes vezető személyisége és tekintélye, akik közül sokan habozás nélkül megerősítették elképzeléseim igazát.

Az elmúlt években nemcsak a társadalmi tevékenységeimet hagytam fel, hanem a személyes vállalkozásomat is teljesen feladtam, hogy éjjel-nappal a könyveimnek szenteljem magam. Mégis furcsa kimondani, hogy vannak emberek, akik azt hiszik, hogy elbúcsúztam az eszemtől, csak azért, mert ahelyett, hogy vagyont halmoznék fel, és az időmet evéssel, ivással és mulatozással tölteném, minden megtakarításomat bizonyos könyvek kiadására költöm. , amit díjmentesen osztok szét mindenkinek.

De véleményem szerint az életben nincs nagyobb öröm, mint az embertársaink önzetlen szolgálatából származó elégedettség. Az emberek palotaépületeket építenek, és elragadtatják látványukat. Nos, a számos gratuláló, elismerő és köszönő levél mindegyike, amelyet nap mint nap kapok a világ minden sarkából, számomra egy épület teljes értékét jelenti. És ha a levél olyantól származik, akit tanácsommal kigyógyítottak egy súlyos betegségből, és aki engem a megmentőjének tekint, akkor boldogságomnak nincs határa és határa, amelyet még inkább fokoz az az érzés, hogy mindez mindenféle díjazás nélkül történik.

Éjjel-nappal gyötrődik a lelkem, amikor látom, hogy az emberek mindenhol elpusztulnak az úgynevezett váratlan halálesetek következtében. Világosan érzékelem, hogy azok az emberek NEM HALNAK meg; ostoba módon ÖLÖK MAGUKAT egy tányérnyi természetellenes és mesterséges kedvéért

étel. Vérzik a szívem, amikor látom, hogy egy rémült anya elragadja ártatlan gyermekétől a legnemesebb gyümölcsöt, és helyette a halálos kenyeret, tejet és húst nyomja a kezébe.

Az első angol könyvemben röviden szinte mindenre kitértem releváns problémákat. Ebben a kötetben kibővítettem néhány korábbi állításomat, és több fontos kérdésről valamivel hosszabban beszéltem, így a témát érthetőbbé tettem a nagyközönség számára. Mielőtt azonban a könyvet lezárnám, szeretném megismertetni az olvasóval az első angol nyelvű könyvem, valamint a többi publikációm fogadtatását.

A világ uralkodóinak és más vezető hatóságainak címzett levelem másolata

Kérem, tiszteljen meg azzal, hogy elfogadja a "Nyers étkezés" című könyvem egy példányát. Őszintén remélem, hogy értékes óráiból néhányat a könyv áttanulmányozására fordíthat.

Azáltal, hogy a főtt ételeket normális emberi táplálkozásnak tekintik, az emberiség egésze vakon a megsemmisülés végzetes útjára lépett.

A könyvben kifejtett ötletek, javaslatok átvétele a legnagyobb hasznot hozná nemzete jóléte szempontjából.

Néhány másolat és kivonat a kapott válaszokból:

Őexcellenciája, Amir Abbas Hoveyda úr, Perzsia miniszterelnökének levele:

Teherán, 1965. október 18

AT Hovanessian úr,

„Megkaptam a levelét és a könyvét, amelyet elküldött. Sajnálom, hogy a túlzott munkahelyi nyomás miatt egészen a közelmúltig nem tudtam szabadidőt találni a könyved olvasására, de nagyon köszönöm, hogy bemutattad."

(Aláírva) AMIR ABBAS HOVEYDA, miniszterelnök.

***

Amerikai Nagykövetség, 1964. június 29.

Tisztelt Aterhov úr!

Az Ön 1964. március 28-i levelét, amelyet Johnson elnöknek címezte, megkapta a Fehér Ház, valamint a „RAW-EATING" című könyvének mellékelt példányát.

A Nagykövetség utasítást kapott, hogy közölje Önnel az elnökét hálásan megfontoltságáért, amellyel lehetőséget biztosított számára, hogy megnézze a könyvét.

WALTER G. RAMSAY,

Teherán nagykövet személyzeti segédje.

***

Windsori kastély, 1964. április 27

Tisztelt Aterhov úr!

A királynő azt a parancsot kaptam, hogy megköszönjem The-nek írt levelét Wales hercege, és az Ön által írt könyv példányáért.

Őfelsége nagyon jónak tartotta öntől, hogy elküldte ezt a könyvet a fiának, és én a királynő őszinte köszönetét kell küldenem Önnek.

MARY MORRISON, Windsori kastély, Lady-in-Waiting, Anglia.

***

Párizs, AVR 29. 1964

Úr,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez célzottság címzettje.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Aláírás) Particulier titkár.

***

Moszkva, 1964. június 21.

Tisztelt Aterhov úr!

Köszönettel nyugtázom, hogy megkaptam a „NYERS ÉTELEK” című könyvét A TÁPLÁLKOZÁS ALAPELVE”, amelyet érdeklődéssel tanulmányozok.

S. KURASHOV, közegészségügyi miniszter, szovjet.

***

Phnom-Penh, 1965. január 9

Úr,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage „RAW-EATING” dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes ösztönzések je vous prie d'agreer, Monsieur, l'ssurance de ma haute respect.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11" augusztus, 1964.

Tisztelt Aterhov úr!

Nagy örömmel vettem kézhez csodálatos könyvét, melynek címe 'NYERSEVÉSZ'. A könyv neve mély kíváncsiságot ébreszt bennem a tartalma iránt.

Miután végigolvastam a könyvet, meg vagyok győződve minden igazságról, amit a könyvben leírtál...

A könyv nagyon értékes számomra. Felejthetetlen szuvenírként őrzöm tőled.

Most pedig engedélyt kérhetek arra, hogy lefordítsam ezt a könyvet kambodzsai nyelvre, hogy a legnagyobb hasznot hozza nemzetemnek. Remélem, hogy egy új tudomány új felfedezése új fordulatot fog tenni az emberiség egészének túlélése felé.

CHUON NATH JOTANNANO,

A szerzetesek legfelsőbb főnöke Kambodzsában.

***

Phnom-Penh, 25 Juillet, 1964.

Úr,

En accusant reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

A FEHÉR HÁZ, 1964. június 1.

Tisztelt Aterhov úr!

Köszönöm, hogy elküldte nekem legutóbbi könyvének egy példányát. keresek

várok néhány szabad órát, amikor lesz alkalmam elolvasni néhány részlet.

RICHARD W. REUTER, az elnök különleges asszisztense és igazgatója, Food For Peace, USA

***

Luxemburg, 1964. május 13.

Kedves uram,

Királyi fenségük, a nagyhercegnő és az örökös, Luxemburg nagyhercege azt kívánják, hogy igazoljam 1964. március 23-i kedves levelének kézhezvételét, amellyel elküldte nekik „Nyers étkezés” című könyvét.

Királyi Felségeiket nagyon megérintette ez a kedves figyelem, és megkértek, hogy küldjem el önöket. Legjobb köszönetük. Nagy érdeklődéssel fogják olvasni a könyvét.

Germain FRANTZ őrnagy, tábori segéd.

***

Tajvan, 1964. augusztus 18.

Tisztelt Hovannessian úr!

Érdeklődéssel olvastam május 12-i levelét a mellékelt kötetet a 'Raw- Eating'-ről. Ez egy nagyon elgondolkodtató ajánlás, amelyet az emberiség egésze számára tett, és úgy gondolom, hogy megérdemli, hogy alaposan áttanulmányozzák azokat, akik saját magunk és a következő generációk egészségével foglalkoznak. Kérem, fogadja őszinte köszönetemet azért, hogy figyelmesen elküldte nekem ezt a kötetet.

CSEN CSENG, a Kínai Köztársaság miniszterelnöke.

***

Teherán, 1964. október 18.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du General Secretariat de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est megerősítése la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'voyer au elnök Tito.

Le General Secretariat vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, London, 1964. április 29.

Tisztelt Hovannessian úr!

Nagyon kedves volt tőled, hogy elküldted nekem a 'NYERSÉTKEZÉS' című könyved egy példányát, megragadom az első alkalmat, hogy tanulmányozzam az általad javasolt táplálkozási elveket.

AL WILLIAMS főtitkár,

A MUNKÁSPÁRT

***

Washington, 1964. május 15.

Tisztelt Aterhov úr!

Köszönöm a Raw-Eating' című könyved példányát, amelyet nemrég kaptam meg. A tartalmát tudomásul vettük, és nagyra értékelem, hogy elküldte figyelmességét.

JOHN M. BAILEY, a DEMOKRATA NEMZETI BIZOTTSÁG elnöke.

***

Bern, 1964. február 26.

Uram,

Tájékoztatjuk, hogy megkaptuk a következő füzetet, és szeretnénk megköszönni annak egy példányát:

Nyersevés (általános felmérés). Mindenkinek fel kell ismernie testének szerves alapanyagait, amit érdeklődéssel olvastunk.
Dicséreteinkkel,

SVÁJCI SZÖVETSÉGI KÖZEGÉSZSÉGÜGYI Szolgálat,

Az élelmiszer-ellenőrzési főnök, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 1964. július 16.

Tisztelt Aterhov úr!

Nagyon köszönöm a "Nyers étkezés" című könyvét. Ezt a könyvet a borítótól a borítóig el kell olvasni, mert olyan problémát oldott meg, amely országom hasznára válik.

Remélem, a könyvben szereplő ajánlása megfelel a minden követelménynek megfelel, és idén ez lesz a legkelendőbb.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, TITKÁR

ÁLLAPOT,

Republique d'Haiii.

***

Berlin, 1964. június 4.

Tisztelt Aterhov úr!

A Német Demokratikus Köztársaság elnöke, Walter Ulbricht őszinte köszönetét fejezi ki a füzetért, amelyet Ön küldött neki.

Szokás szerint kijelentéseit részletesen kritizálhatják – nagyrészt minden bizonnyal mindenekelőtt a szakember gondja: az orvos, a táplálkozástudós stb. Mindazonáltal teljesen egyetértünk Önnel abban, hogy mindent meg kell tenni a helyes táplálkozási rendszer kialakítása érdekében.

A Német Demokratikus Köztársaság kormánya és különösen az Egészségügyi Minisztérium nagy figyelmet fordít erre a kérdésre. Az egészséges életmód kialakítása érdekében az utóbbi időben egy bizottság alakult itt, melynek egyik célja a helyes táplálkozási elvek népszerűsítése.

HUTH, főtanácsos, Államkancellária.

***

La Habana, 1964. augusztus 24.

Estimado orvos:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia porlecturmed trasmite.

Dr. JOSE R. MACHADO 'VENTURA, MINISTRÓ-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Paz (Bolívia), 1964. július 10.

Nagyon köszönöm a „Nyers étkezés” című könyvének ingyenes példányát. Még nem olvastam végig, csak bizonyos fejezeteket mentem át. A bennük megfogalmazott ötletek ösztönzőek, bár ellentmondásosak. Még nem állok abban a helyzetben, hogy véleményt fűzzek hozzájuk, de szeretném tájékoztatni Önt könyve fogadtatásáról és arról, hogy milyen érdeklődést váltott ki bennem.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. közegészségügyi miniszter.

***

Belgrád, 1964. április 20.

Ezúton szeretném megköszönni, hogy elküldte nekem a NYERSÉTKEZÉS című könyvének ingyenes példányát, amely minden bizonnyal nagy érdeklődést vált ki a megfelelő táplálkozás problémáival foglalkozók körében.

MARKOVICH MOMA , Szövetségi egészségügyi és szociálpolitikai miniszter.

***

Bátorító és köszönő levelek is érkeztek a következő személyiségektől:

Hollandia királynője; a dán király; a király Svédország; a belga király; Antonio Segni, az Olasz Köztársaság elnöke; Adolf Scharf, Ausztria elnöke; Fransico Orllch, Costa Rica elnöke; S. Radhakrishnan, India elnöke; de Lisle, Ausztrália főkormányzója; Urho Kekkonen, Finnország elnöke; Eamon de Valera, Írország elnöke; P. Van de Calseyde, MD

az Egészségügyi Világszervezet igazgatója, Koppenhága, Dánia; Miss la Marsh, nemzeti egészségügyi és jóléti miniszter, Kanada; CH. Shapirah, belügyminiszter, Izrael; Alfonso Ponce Archila, egészségügyi miniszter, Guatemala; Abbebe Retta, közegészségügyi miniszter, Etiópia; Yuichi Saito, összekötő tisztviselő, Egészségügyi Minisztérium és

Jólét, Tokió; Shri Mohanlal Vyas, egészségügyi és munkaügyi miniszter, Gujarat, India; MacEntee, egészségügyi miniszter, Írország; Marga AM Klompe egészségügyi miniszter, Hollandia; Giorgio Borg Olivier, Málta miniszterelnöke; Gudrun Sanz és Elsie Waerndt, Nobel Alapítvány, Svédország; J. Grimond, a Liberális Párt londoni vezetője; Pierre Werner, Luxemburg miniszterelnöke; Sean F Lemass, Írország miniszterelnöke; Robert G. Menzies, Ausztrália miniszterelnöke; Mehdi Nawaz Jung, Gujarat kormányzója, India; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Madras kormányzója, India; SK Patil, élelmiszer- és mezőgazdasági miniszter, India; PC Sen, Nyugat-Bengália (India) főminisztere; William Gopallawa, Ceylon főkormányzója; Lester Pearson, Kanada miniszterelnöke; Sampurnanand, Rajastán kormányzója, India; Shri Partap Singh Kairon, Punjab (India) főminisztere; Robert Fraser, Független Televízió Hatóság, London: Mr.

Sarnoff, elnök, National Broadcasting Company, New York, és így tovább tovább...

Leveleket sok országba küldtek, de amint észreveszi, a levelek egy részét gyengébb országok politikusainak küldték, ahol nagyobb az éhezés, a szegénység és más problémák a hamis, veszélyes és szabadságellenes politikájuk miatt, tehát ha megváltoztatják az irányt. és segítsenek népüknek, akkor gazdag és békés fejlett nemzetté válhatnak. A nyers veganizmus kulcsfontosságú számukra, ha megváltoztatják az utat.

A következő közleményt tették közzé a Vegan Society hivatalos szervében, Nagy-Britanniában (1964. szeptember): "10 éves fia és 14 éves lánya tragikus elvesztése az általa természetellenes táplálkozásként ismertté vált, arra késztette Arshavir Ter Hovannessiant, hogy alaposan tanulmányozza az étrendet – az eredmény a RAW-EATING című füzetben (7/2d), amelyet örömmel kaptunk Teherántól.

Meggyőző módon lerombolja szinte minden előzetes elképzelésünket a diétával kapcsolatban, és még a vegánok is kissé megrendültek lehetnek a főtt ételeik miatt.

A szintetikus vitaminokkal kapcsolatban nincs értelmetlenség, és talán azzal, hogy őszintén ragaszkodott a nyers ételekhez, talán utat mutatott a B12-vitamin és más „esszenciális” vitaminok mókája körül.

Az érveit nem tudjuk elmondani, de a hatéves lányánál Anahit, aki életében egyetlen falat főtt vagy degenerált ételt sem evett, szembetűnő bizonyítéka az általa kidolgozott étrend hatékonyságának, amelyet itt idézünk..."

Ezután teljes egészében kinyomtatják a melléklet végén található mellékletet könyvet, valamint Anahit képét.

***

Wilmslow, 1964. április 20.:

Nagyon köszönjük kedvességét, hogy elküldte a Raw-Eating' egy példányát. Biztos vagyok benne, hogy az ötlet alapvetően megalapozott, és ismerjük a nyers étrend hatalmas gyógyító tulajdonságait.

Ha szeretnél küldeni egy fényképet a kedves lányodról, Anahitról (mint a hátsó borítón), örömmel teszem közzé a THE BRITISH VEGETARIAN folyóiratban még ebben az évben, az Ön könyvének mellékletével együtt.

GEOFFREY L. RUDD, titkár és szerkesztő, THE VEGETARIAN SOCIETY

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Anglia.

***

Malaga, 1965. május 28.

Kedves barátom,

Kérjük, azonnal küldjön el nekünk egy tucat példányt a „Nyersevés”-ről szóló kiváló könyvéből. A számlázást követően azonnal elküldjük az utalást, viszonteladási árakon. Idén ősszel előadókörútra készülünk Angliában és Walesben, és reméljük, hogy ott hasznosan tudjuk majd használni a könyvet.

H. JAY DINSHAH, elnök, AZ AMERIKAI VEGÁN TÁRSASÁG, H. Jay Dinshah, pres.
Malaga, New Jersey, USA

***

A néhai Dr. Bircher-Benner fia, Dr. Ralph Bircher beszúrta a hatoldalas vezető cikk a DER WENDEPUNKT-ban, az orgánumban Bircher-Benner Klinika Zürichben (1964. május), „Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Mindent vagy semmit – doktrína Táplálkozás), ami nagyjából a következőképpen foglalható össze:

„A világ két különböző sarkában, kettő teljesen ellentétes táplálkozási tanokat terjesztettek elő. Kaliforniában egy Wirnitz nevű kísérletező 48 vegyi anyag keverékéből szinte íztelen táplálékport állított elő. Ezzel a mesterséges „táplálékkal" 18 elítélten végez kísérleteket, és anélkül, hogy megvárná az eredményeket, készségesen, túl korán kitárja a leendőt az újságírók előtt." Miután kicsit bővebben beszél az úgynevezett tudós abszurditásairól, a recenzens folytatja. Másrészt, van az áttekintő asztalunkon egy kis könyv, amely teljesen ellentétes tanítást tartalmaz a táplálkozásról, és a „Mindent vagy semmit" álláspontot képviseli: Aterhov/ Raw-Eating. kiváló angol, és két hatalmas örmény kötet összefoglalása.

Az ember észreveszi benne Aryana régi magas kultúrájának fiának jelenlétét. Nem kis önbizalommal... a tiszta növényi táplálékot képviseli, mint a legtermészetesebb és az emberi lény egyetlen helyes táplálékát, és kompromisszumkereső korunkban ezt olyan friss, egyenesen emberfeletti abszolútsággal teszi, hogy minden valószínűség szerint fizetne, ha lefordítaná azt a kis könyvet németre."

Felfogásaim lényegi pontjainak egyenkénti összefoglalása után az író megemlít bizonyos tudományos tényeket, amelyek mellettem szólnak;

"Már negyven évvel ezelőtt Walter Sommer azon töprengett, hogy Bircher-Benner miért nem jutott el odáig, hogy a nyers élelmiszert az ember egyetlen táplálékának nyilvánítsa. Aterhov mellett szól az a tény, hogy a legújabb vizsgálatok szerint (Reader's Digest, január, 1964)

az ember valójában másfél millió éve él (majdnem tiszta) nyers növényi táplálékon, és ezzel – feltételezhetően – elérte legmagasabb természetes fejlődését. Aterhov javára szól a tápanyagok és vitaminok közötti egyensúly mai hiányának szembeszökő felismerése, a „gerjesztett éhség", a „rossz egészségi állapot lappangási periódusa (Dammerungszone), a „terep" szerepe a fertőző betegségekben, az anyagcsere nagy gazdaságossága a friss zöldségtáplálkozás során, a növényi fehérjék biológiai fölénye, különösen a nyers élelmiszerekben, a tápanyagok integritása, amelyet soha nem szabad megzavarni, és az ilyen táplálkozás kilátásba helyezése a világméretű élelmiszerhiánnyal szemben. "

A bíráló szerint a férfiak e két szélső pólus között hullámzanak. Véleménye szerint feltehetően helyes lenne „soha nem pihenni a közepén." És azt tanácsolja az olvasónak, hogy álljon közelebb Aterhovhoz, mint Wirnitzhez.

***

Ashingdon, Rochford, 1964. február 28.

Kedves uram,

Köszönjük, hogy megtekintette Nyersevés' című könyvét. Ha ismeri a listánkat publikációi közül rá fog jönni, hogy teljes mértékben egyetértünk alapvető feltevésével. Teljesen egyetértünk az Ön álláspontjával, és a Társaság tevékenységének fényében elkerülhetetlenül egyetértünk megállapításaival.

Szeretjük az Ön megközelítését a gyermekétel témájához. Ez nagyon jó bizony. Annyira igaz, hogy a kisgyermeknek a nyers gyümölcs természetes ízét szándékosan a főtt ételek javára kell fordítani. És csodáljuk a témával kapcsolatos átfogó kezelését, hiszen az 53 oldalon belül minden bizonnyal minden mellette szóló érvet felhozott, akár az egészséges életvitel, akár a betegségek leküzdése és/vagy megelőzése, valamint a kezelés szempontjából. figyelembe venni a

orvosi és gazdasági vonatkozásai, még akkor is, ha érintik a világ egészére vonatkozó etikai következményeket.

...Sajnos az emberiség leendő jótevői nem kapnak elismerést és egyéb (anyagi) jutalmakat, hacsak nem „az intézményen" keresztül dolgoznak. Különben mit ne lehetne kezdeni annak a több százezer fontnak a tizedével is, amelyeket a tudósok „kutatásra" adnak, akik nagyon gyakran csak egy idő után kirajzolják az ürességeket, még akkor is, ha az eredmények valójában nem ártottak.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Anglia.

***

Mexikó, DF, 1964. április 23.

Tisztelt Hovannessian úr!

Most kaptuk meg a RAW-EATING' könyvét, és csak a
Egy pillantást vetve rájövök, hogy ez elég érdekes, és valóban szép munkát végez, amellyel megpróbálja meggyőzni az embereket arról, hogy a legjobb az egészben az, ha követjük a természetet az emberiség által vele végzett abszurd módosítások nélkül.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Főigazgató. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Barátok Háza, 1964. április 13.

A nyersevésről szóló könyved a Friends Service Council-hoz került, és nagyon érdekelt, hogy elolvassam. Tovább fogom küldeni a Library of Friends Vegetarian Society-nek, ahol remélem hasznos lehet mások számára.
Köszönöm azt a jó munkát, amit az írásban és a nyers, természetes élelmiszerekkel való egyszerű életmódban végzett. Számomra a világ táplálékára és a földi békére vonatkozó remény jelének tűnik. elhiszem

érzékenyebbé kell tenni minket a spirituális fényre. Jelenleg "vegán" vagyok (vegetáriánus, nem eszek tojást, tejet, mézet stb.), ezért nagyra értékelem a javaslatait, és hálás vagyok, hogy egyre többen látják ezt a helyes életmódot. Ma már vannak különféle társaságok, humanitáriusok, akik vegetáriánusok és békeszeretők, és ezeknek segíteniük kell a világ egységét.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

Izrael, 1965. január 22.

Kedves uram,

A Raw-Eating' könyved elolvasása után szeretnénk elolvasni a többi könyvedet is angolul... Ha az emberek azt gondolnák és megértenék, hogy egészségesebbek és boldogabbak lehetnek minden olyan szemét nélkül, amit a szervezetükbe visznek! Korunk prófétája vagy.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Izrael.

***

Kedves uram:

Olvastam a Raw-Eating' könyvedet, és nagyon tetszik. Nagyon érdekes minden szempontból, hiszen az ételt úgy kell enni, ahogy a természet előállítja.

Alapvető pontjai megegyeznek azokkal, amiket könyveimben és írásaimban már régen megőriztem... Szeretném lefordítani spanyolra, ha elfogadja az ötletet. Ha nem bánja, kérem, küldjön nekem egy példányt. Kritikát írok róla egy spanyol magazinnak, a Bionomia-nak, amely Madridban, Spanyolországban jelent meg...

A. Severon, Dr. of Naturopathy, Colunga, La Riera, Spanyolország.

***

Boston, 1966. július 5.

Üdvözlettel Aterhov úr:

Mellékelve tíz dollárt talál hét Nyersevés' című füzetéért. Így marad három dollár egyenlege, hogy fedezze a lehető legtöbb 1. számú közlemény postázásának költségeit.

Nagyon érdekel bennünket az Ön 1. számú közleménye, mert szándékunkban áll annak egy példányát postán elküldeni azoknak, akik egészségügyi problémáikkal kapcsolatban írnak nekünk. Biztosak vagyunk benne, hogy ez sok ember számára áldás lesz.

Nagyra értékeljük, ha engedélyt ad nekünk, hogy mimeográfos másolatokat készítsünk az 1. számú közleményéről, mivel természetesen nem gondolnánk, hogy ezt az Ön engedélye nélkül tegyük. Ha engedélyt adunk, egyetlen szót sem adunk hozzá vagy vonunk ki. Mi egy non-profit szervezet vagyunk, és őszintén szeretnénk segíteni a szenvedő emberiségnek, hogy visszataláljon ahhoz az egészséghez, amelyet a természet szánt nekünk. Meggyőződésünk, hogy Önt is ugyanez a vágy motiválja.

Remélem, kedves Aterhov úr, meg fogja szentelni ennek személyes figyelmét, és megengedi, hogy légipostán hallhassam Önt, amint az Önnek megfelelő. Nagyra értékeljük azt is, ha légipostai leveléhez csatol néhány 1. számú közleményét."

Alapítója, a THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH ALAPÍTVÁNY, INC.

1908-ban "Fundamental Research Society" néven szervezte Nicola Tesla, Thomas Edison és Francis Richards. ANN WIGMORE, DD

ügyvezető elnök, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 1966. június 23.

Kedves fráterem:

Az írónő a közelmúltban birtokába került az Ön ügyesen megírt és felvilágosító könyve, melynek címe Nyersevés', és nagyon élvezte az olvasását. Őszinte gratulációját szeretné kifejezni ehhez a tanult előadáshoz, és különösen a nyers, természetes ételek fogyasztásához nyújtott bátor támogatásához és támogatásához.

Ezt a diétás eljárást régóta komolyan támogatják, sőt, amikor elektromágneses terápiás műszerek gyártásával foglalkozott, több diétát írt orvosok és nővérek számára körülbelül 40 évvel ezelőtt vagy 1926-ban, amelyek a „nyers" túlsúlyát javasolták. élelmiszerek a napi étrendben...

Az író hosszas kutatásokat végzett az elektromágneses kisugárzások és sugárzások, majd később a mezőgazdasági kémia létfontosságú tárgyaiban is, nemcsak mennyiségi, hanem minőségi követelményekkel is, hogy megfeleljen az emberiség mai riasztó szükségleteinek...

Mielőtt továbblépnénk, érdeklődjünk, hogy van-e korábbi kötetek angolul készültek? Megfigyelhető, hogy az egyiket örményül adták ki. Ha igen, az író ezt szeretné tanulmányozni, hogy megbizonyosodjon arról, hogy jobban megérti tisztelt humanitárius munkáját.

Magyarázatképpen kijelenthető, hogy az író odaadta jelentős időt és erőfeszítést kell szánni egy átfogó értekezés elkészítésére, amely mintegy lezárult, Az ember érzékfeletti megmentése címmel, és amely valóban egy mélyreható témát fed le...

Mielőtt abbahagyja ezt a küldetést, kijelentheti az író, hogy az Ön könyve értékes hozzájárulás az emberiséghez, és megérdemli, hogy széles körben olvassák és tanulmányozzák? Az ember nem számol azzal, hogy a növényi élet az egyetlen kielégítő élelmiszergyár, és sem az állat, sem ő nem tud létezni a növény nélkül, hogy a létfontosságú ásványi anyagokat és esszenciákat szerves állapotban hozza létre és biztosítsa a létfenntartásához. Úgy tűnik, még mindig tekintettel van

„nyers”, mint finomítatlan, nyers, alkalmatlan és felkészületlen a használatra vagy élvezetre...

Ahogy a nagyszerű Dr. Alexis Carrel írta néhány évtizeddel ezelőtt: „Az emberek nem tudják követni a modern civilizációt a jelenlegi útján, mert degenerálódnak. Lenyűgözte őket az inert anyag tudományának szépsége. Nem értették meg, hogy testük és tudatuk természeti törvényeknek van alávetve, amelyek homályosabbak, mint a sziderális (asztrális) világ törvényei, de ugyanolyan kérlelhetetlenek, mint azok. Azt sem értették meg, hogy büntetés nélkül nem léphetik át ezeket a törvényeket. Ezért meg kell tanulniuk a kozmikus univerzum, embertársaik és belső énjük szükséges kapcsolatait, valamint szöveteik és elméjük kapcsolatait. Ha elfajulna, a civilizáció szépsége, sőt a fizikai univerzum nagyszerűsége is eltűnne. Dr. Carrel gyakran utal arra, hogy az egyre több nagy kórház felépítése nem teszi lehetővé az okok kezelésének szükségességét, ahelyett, hogy folyamatosan egyedül foglalkozna a hatásokkal.

Sokat kell tehát tennünk az emberiség neveléséért, és hogy visszatérjünk a természetes alapokhoz, a józan észhez, valamint kötelességeink és kötelezettségeink teljesítéséhez.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kalifornia, USA

***

Allegany, NY, 1966. október 28.

Tisztelt Aterhov úr!

Az egyik könyved, a "Nyers étkezés" a kezembe került, és én is az vagyok nagy benyomást tett rá a tartalma; olyannyira, hogy átvettem a nyers étkezési rendszert. Van itt egy farmom, ahol saját gyümölcsöket, dióféléket és zöldségeket termesztek bio módon, és érdekel, hogy a nyers étkezésen keresztül segítsek másoknak a tökéletes egészség elérésében; ezért ezt szem előtt tartva küldök Önnek egy 20,00 USD értékű banki váltót, amely fedezi a 30 példány befizetését.

a könyved. Szintén nagyra értékelném, ha az 1. számú közlönyéből néhány példányt kiosztanék barátaimnak...

Minden tőlem telhetőt megteszek, hogy népszerűsítsem könyvét ebben az országban, mivel segített megtalálnom a valódi egészséghez vezető utat. Sok követőm van itt az Egyesült Államokban, és elkötelezett vagyok a JÓ EGÉSZSÉG ügyében a helyes táplálkozáson és életmódon keresztül. Tagja vagyok az American Natural Hygiene Society-nek. Továbbra is szándékomban áll a nyersevés evangéliumának terjesztése az Ön könyvén keresztül, és hiszem, hogy ez sokkal több megrendelést fog hozni, nagyobb mennyiségben a könyvére. Van itt egy gyönyörű farmom, és ha ebbe az országba jön, szívesen látja vendégemként.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. elnök
a GOOD GUYS OF THE GLOBE "Béke: Jóakarat a férfiakkal szemben"

***

Meadows of Dan, 1966. szeptember 1.:

Kedves Barátom, vegán és nyers táplálék vagyok, ezt hirdetem és tanítom. Megtaláltam az 1. számú közlönyét a Mount Sion Reporterben, kivágtam, és újranyomtattam, hogy ingyen adhassam ki... Vajon a lábaiba tapostam, amikor ezt kérés nélkül tettem, és megadja-e nekem a nyomtatási jogot? Még többet ajándékozhatok ezekből a beteg barátomnak?... Van egy értékes könyvem, John T. Richtertől: "A természet, a gyógyító", de meg kell néznem, mit mondasz. Kérlek, küldd el nekem a „Nyersevést", és ha ez egyenlő a Nature The Healer-rel, sokra szükségem lesz belőlük, hogy embertársaimnak adjak. Én is traktátus vagyok, de nem orvos...

1966. december 11.:

Nagyon örültem, hogy megkaptam a könyveket a jó leveleddel együtt... Barátom, szerintem a könyved csúcs; Kerestem egy kisebbet, mint a Nature The Healer. Nincs jobb munka, mint felvilágosítani az embereket a nyers élelmiszerek értékéről. Azt hiszem, a könyve most éppúgy megfelel az igényeimnek, mint a nagyobb könyv, és több jó dolgot is kihoz belőle. Igen, használhatom az általad küldött könyveket... Kell még néhány a tiédből

könyveket. Missziós útra megyek Floridába, és sok könyvedet felhasználhatom ezen a túrán. Arra törekszem, hogy elterjesszem a nyers étkezést ebben a formában, és bizonyos eseteket is át kell vennem, hogy nyers diétára vigyem őket. Jelenleg egy hölgy fekszik a halálán, majdnem feladták az orvosok, hogy meghaljon. Könyörög, hogy segítsek neki a diéta betartásában, remélem hamarosan megteszem...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Izrael, 1966. augusztus 22.:

Nagyon kedves Aterhov úr! Nagy örömömre szolgál, hogy ma befejeztem a NYERSEVÉS' című remek könyved elolvasását. Ha az emberiség egy napon felfogja a természetes táplálék fontosságát, ez egy új korszak kezdete lesz az emberi élet történetében; egyszerűen a PARADÍSZIA lesz.

Engedelmeddel engedd meg, hogy bemutatkozzam. A nevem Joseph Razon, 43 éves vagyok, három éve jöttem Izraelbe, és orvosként dolgozom a Kupat Holim Medical Organizationben. Nem érzem magam boldognak a mindennapi rutin munkámban, mert köteles vagyok gyógyszereket (mérgeket) felírni. Bár igyekszem a lehető legkisebb mennyiséget felírni (primum non nocere), nem vagyok elégedett a méregnyomó gyakorlatommal! Dolgoznom kell, mert házas férfi vagyok! A feleségem Teheránból származik... Miután elolvastam a könyvedet, arra gondoltam, hogy írok neked, és megkérdezem, küldhetnél-e nekünk egy kis perzsa nyelvű irodalmat a feleségemnek. Biztos vagyok benne, hogy ha a természetes táplálékról és annak az emberi szervezetre gyakorolt hatásáról olvas, akkor nem meri elhalt elemekkel etetni a gyermekünket (babát várunk)!

Szeretnék néhány részletet elmondani néhány évvel ezelőtti isztambuli tevékenységeimről. A „Török Vegetáriánus-Higiénikus Társaság" főtitkára voltam, és a mozgalom egyik legaktívabb tagja voltam. Ott az Orvosi Szervezetek és a Vegyipar veszélyt láttak vegetáriánus mozgalmunkban a mérgeik miatt, és zsidóként én voltam a leggyengébb pont, amelyet könnyűnek találtak elpusztítani. Ők

nagyon sokat ártott a személyemnek, és kénytelen voltam örökre elhagyni azt az országot, ahol születtem, ahol tanultam és amelynek népét szerettem. De el kellett jönnöm Izraelbe. Szerencsére itt szabadon beszélhetünk és írhatunk a vegetarianizmusról és a természetes életmódról. Több mint 20 természetgyógyász dolgozik, és van egy vegetáriánus falunk, AMIRIM is, a SATAD város közelében, a Galil-hegységben!

Egy hete másodszor jártam ezen a helyen, boldognak éreztem magam, és ott akartam maradni és élni. De először is meg kell győznöm a feleségemet. Kérem, küldjön nekem perzsa nyelvű irodalmat a témában.

Öröm volt nézni ANAHIT képét, olyan bájos és egészséges. Az ember egészségi állapotát csak a képére nézve érezheti.

1966. november 12.:

Nagy örömömre szolgált, hogy megkaptam nagyon érdekes füzetét, Nyers-Evés" a perzsa változatában. Hálás vagyok önnek, és remélem, hogy a feleségem jobban megérti a témát. Azt is remélem, hogy gyermekem mentesül a főtt, természetellenes ételek ártalmai alól!...Az orvosi szervezetben végzett munkám ellenére higiénikus életmódot folytatni vágyó emberekről gondoskodom. Amikor Törökországban voltam, természetes higiénikusként vigyáztam a pácienseimre. Most Izraelben először meg kell élnem, tehát az egészségügyi szervezetben kell dolgoznom.

Előbb-utóbb csak a drogmentes területen kell dolgoznom. De gyógyhely nélkül ez nem lesz elég kielégítő, ezért néhány természetgyógyász orvossal együtt keresünk olyan embereket, akik segíteni akarnak nekünk! Remélem a közeljövőben bővebben is beszámolok majd róla.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Izrael

***

Baldwin Park, Kalifornia, 1966. április 14.

Kedves barátom:

Örömmel láttam a nyersevésről szóló cikkedet a jeruzsálemi "Mount Sion Reporter"-ben, Izraelben. A szerkesztő a testvérem. Örülök, hogy az újságjában mesélt a könyvéről. Nagyon érdekel a nyers ételekkel kapcsolatos további szakirodalom, ezért elküldöm a rendelésemet, elsőként, mert szeretném elterjeszteni ezt a nagyon szükséges igazságot.

1966. június 20.

Megkaptam értékes könyveit. Pont ezekre van szükségem... Értékelem nagyon sok könyvet, és remélem, sok ember megtalálja őket különböző nemzetekből, ahogy nekem volt szerencsém...

1966. november 13. Örülök, hogy most rendelhetek még néhány könyvét, a Raw-Eating' címet. Ezekre van szükségük az embereknek. Sokkal hamarabb szerettem volna elküldeni ezt a rendelést, de megvártam, míg megspórolhatom a pénzt. Legközelebb azt hiszem hamarabb tudok rendelni, mert pár dolgaim el vannak intézve... Egyedül élek, 1967. február 5-én leszek 89 éves, így nem tudom kihozni a könyveket és eladni egy fiatal tehetné. Beírom a nevemet és címemet a könyvekbe, és kölcsönadom azoknak, akik elolvassák. Azt akarom, hogy a könyvek mozogjanak, nehogy odaadhassam őket, hogy valakinek a házában heverjenek... Szinte az egész életem során próbáltam a természetes táplálkozási módszert követni, ahogy tudtam.

elmúlt két évben. Egész délelőtt a kertemben dolgoztam, és nem vagyok fáradt...

ORAF. CARPENTER, Kalifornia, USA

***

Alberta, 1966. április 9.

Kedves uram,

Olvasom a "Mount Sion Reporter"-t, és érdekel a "Nyers élelmiszer értéke" című cikk. 75 éves FIATAL vagyok, és természetesen szeretnék hasznot húzni a nyers táplálkozás előnyeiből. Korábban sportoló voltam, de elkötelezett a főtt ételek diétája iránt.

A baj az, hogy megfelelő típusú zöldséget és gyümölcsöt szerezzünk be – ásványi injekcióktól mentesen, itt Kanadában.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1964. március 1.

Tisztelt Aterhov úr!

Január elején, miközben a 'TONIGHT' műsort néztük a tévékészülékem, felvillanyozott a könyved látványa, és néhány kivonat is felolvasva belőle. Nagyon szerettem volna egy példányt a könyvedből. Így hát írtam a BBC-nek a szükséges kiadó adataiért stb. Sajnos, végül azt a hírt kaptam, hogy ebben az országban ez beszerezhetetlen. Azonban elküldték nekem az egyetlen címet, amivel rendelkeztek, ezért úgy döntöttem, írok Önnek, ha csak köszönetet mondok, és sok sikert kívánok üzenetének terjesztéséhez. Hevesen egyetértek azzal, hogy az ételfüggőség a legkárosabb az összes bűn közül. Milyen más lenne ez a világ, ha az emberiség megváltoztatná étkezési szokásait, ahogyan azt a könyved sürgeti. Az Ön példája a legnagyobb erőfeszítés az emberi javak érdekében a mai világon. Üdvözlöm Önt – e kor legfelsőbb prófétája...

1964. április 29. Milyen boldog nap volt múlt szerda, amikor megérkezett a könyved és a leveled. Felszívódott, és néha meg is ijesztett. Mindenekelőtt újból megvilágosított és inspirált. Gyerekkorom óta, amikor a vasárnapi iskolában több idézetet memorizáltam, az IGAZSÁGOT keresem. ("És megismeritek az igazságot, és az igazság szabaddá tesz titeket"). A küldetés különböző gyülekezeteken keresztül vezetett el, a racionalizmushoz, majd a vegetarianizmushoz az élelmiszerreform és a természetgyógyászattal, végül pedig a teozófiához az élet problémáinak egyetlen elfogadható (számomra) magyarázatával – a karmával és a reinkarnációval. Milyen hosszú volt az út. És itt, a könyvedre nézve, végre úgy érzem, „EZ VAN". Köszönöm ezt a csodálatos ajándékot, és becsüld meg a leveledet is...

1966. február 3. Nagy öröm volt újra hallani felőled, és szórólapodból megtudhatod, milyen sok sikert értek el azok, akik követik a példád... Érdekelni fog a saját unokámról. 1964-ben idegösszeomlást kapott, és rövid ideig elmegyógyintézetben volt. Nem sokkal azután, hogy megjelent, elküldhettem neki a könyved egy példányát... Úgy fogta a nyersevést, mint a kacsa a vizet, és csodálatosan felépült. Ez megváltoztatta egész szemléletét és személyiségét, és most jól halad a tanulmányaiban. A Manchesteri Egyetem művészeti hallgatója.

Mrs. Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Anglia.

***

Southsea, 1964. február 20.

Kedves uram,

Lekötelezne, ha részleteket adna a beszerzés módjáról az ATERHOV „NYERSÉVÉS" című könyvét. A londoni British Broadcasting Corporation megadta a címét, mivel közölték, hogy a könyv nem szerezhető be brit nyelven. Nagyon szeretnék egy példányt.

1964. március 19. Nagyon köszönöm a nyers étkezésről szóló könyvét, amelyet múlt csütörtökön, március 12-én kaptam. A könyved tartalma valóban kinyilatkoztatás volt számomra, a legcsodálatosabb könyv, amit valaha olvastam az emberi lény szükségleteiről és követelményeiről. Arra is gondoltam, milyen őszinte és szívet melengető a könyv témája mindvégig. Nagyra értékelem a tanulmányozás hosszat és azt az időt, amelyet a könyv kidolgozására és elkészítésére fordítottak. Ez nagyon rosszul fejezi ki, hogy valójában mit érzek ezzel kapcsolatban, és mindent megteszek, hogy felkeltsem mások érdeklődését, de nem lesz könnyű feladat tudni, milyenek az emberek, és mennyire vonakodnak változtatni szokásaikon, különösen az étkezésen. azok. Ennek ellenére minden erőmmel azon leszek, hogy meggyőzzem őket, és rávegyem őket, hogy küldjék el a könyvedért...
Ha érdekel, időnként beszámolok a dolgokról...

Mrs. VM Snelling, Victoria út 26. Southsea, Hants, Anglia.

***

Santa Rosa, 1964. november 27.

Kedves uram,

Örömömre szolgált, hogy elolvashattam a „Nyersevés" című könyvedet, és nagyon szeretnék egyet a magam számára. Miután megbeszéltük két barátommal, ők is szeretnének egyet beszerezni, ezért mellékelek egy 4,50 dolláros pénzutalványt három könyvre... A legjobban várom, hogy megkapjam ezeket a könyveket... 100 százalékos vagyok "nyersétel", és terjesztem a jó hírt az érdeklődők között. A nyers ételek mentették meg az életemet.

1965. január 21.:

Miután megkaptam a „Raw-Eating" 15 példányát, a mellékelt számlával, amely 10,00 USD összeget kér, mellékelek egy banki váltót... plusz további 10,00 USD-t a Raw-Eating további 15 példányáért. "Nagyra értékelem a lehetőséget, hogy e nagyszerű munkája révén segíthetek az embereknek megérteni a nyers ételek fogyasztásának szükségességét. Köszönöm.

1965. február 2.:

A 'Let's Live' Magazine egy példánya az öné, hogy elolvassa Martin Reineckéét cikk, „Kalandok a nyers élelmiszerekben".

Az e havi szám tartalmazza a levelemet, amelyben elmondom, hogyan kezdtünk el 100 százalékban nyers ételeket enni a férjemmel. Nagyon lelkesek vagyunk ezért, és továbbra is segíteni fogunk Martinnak, hogy népszerűsítse ezt az étkezési módot, amennyire csak tudjuk.

A saját könyved, a "Nyers étkezés" egyszerűen fantasztikus. nagyon örülök ossza el azokat az emberek között, akik ezt a tudást keresik. Igaz, hogy jelenleg nagyon kevesen vannak, de hiszem, hogy idővel sokaknak megjön a megértés. Csendben dolgozni azokkal, akik hallgatnak, nagyon kielégítő.

1965. május 6.:

Megkaptam levelét, amelyben a „Let's Live” hátsó számait kéri, de én sajnálom, hogy a Health Food Store az összes példányt eladta. Elküldöm Önnek a májusi számot, és továbbra is küldöm a következő számokat, hacsak nem szeretne előfizetni.

Levélének másolatát elküldtem Martin Reineckének februári cikkének javítása érdekében.

Érdeklődni fogok a második kötetedből, ha elkészül. Jól sikerült eladnom az első kötetedet, és szeretnék néhányat kéznél tartani.

Mrs. Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Velence, Kalifornia, 1964. szeptember 29.

Tisztelt Aterhov úr!

Nagyon köszönöm a 'Nyersevés' című könyved két példányát. Nagyon élveztem az olvasást.

Öt hónapja hagytam abba a főtt ételek fogyasztását. 31 éves vagyok és nagyon jól érzem magam. Minden második nap 2-5 mérföldet futok a tengerparton, úszom, kirándulok a hegyekben. Három héttel ezelőtt egy nap alatt feltúrtam a Mt. Withney-t. Az oda-vissza út 26 mérföld, maga a hegy pedig több mint 14 500 láb magas. A pulzusom 58-60. Mindezt azért mondom el, hogy tudd, a nyers étel a válasz az emberiség minden szenvedésére.

Lehet, hogy nagyon érdekelne könyvének eladása az Egyesült Államokban (és talán Kanadában). Kérem, tudassa velem, mennyit kér 500 vagy 1000 példányért...

1966. február 6.:

A feleségemmel most már majdnem két éve 100 százalékban nyers ételt fogyasztunk diéta a legjobb eredménnyel. Mellékelve Küldök Önnek egy cikket, amelyet Shirley, a feleségem írt, és kinyomtattak a 'LET'S LIVE' magazinban, 1965. július. Engedélyezzük Önnek a cikk és a mellékelt képek felhasználását.
Az egyik kép egy nagyon kedves barátunké, aki nyers-vegán. Puszta kézzel birkózik oroszlánokkal (afrikai), és ezeknek az oroszlánoknak minden foguk és karmuk megvan. MICKEY SOLOMON a neve.

Soha életünkben nem éreztük magunkat ilyen jól, mióta nyersen eszünk. Az Ön könyve a legjobb könyvünk a nyers ételekről, és gyakran olvassuk a könyvét. Szeretnénk terjeszteni az igazságot a nyers ételekről... Úgy gondoljuk, hogy csodálatos könyvét sok ember számára elérhetővé kell tenni.
Mellékeltek egy 20 dolláros utalványt...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Velence, kb.

EGYESÜLT ÁLLAMOK.

***

Columbia, S.C. 1965. január 7.:

Nagyon élveztem egy cikket a RAW-EATING' című füzetedről a Let's Live Magazine-ban, 1964. december. Írtam a szerzőnek, Martin J. Fritz, és azt tanácsolta, írjak a British Vegetarian Magazine-nak, és ők viszont megadták a címedet...

ASSZONY. IRENE GOLEMON, USA A

***

Részlet egy levélből, amelyet egy úriember írt Abadanban, miután elolvasta perzsa könyvemet:

Abadan, 1965. július 25.:

Tisztelt Aterhov úr!

A kis füzeted nagy változást hozott a lelki látásmódomban, úgyhogy már nyersevőnek tartom magam. Nem tudom

hogyan köszönjem meg. Nem túlzás azt állítani, hogy neked köszönhetem az életem. Te vagy korunk Jézusa, aki életet ad betegeknek és félholtaknak, és milyen édes élet!

SADARAT, Abadan, Perzsia.

***

Nagy kötetem örmény nyelvű megjelenése után nyers-
az evés jelentős népszerűségre tett szert Örményországban.

Jereván, 1961. március 24.

Tisztelt Hovannessian úr!

Az Örmény Tudományos Akadémia Központi Könyvtára köszönettel fogadta Nyersevés című munkájának első kötetét. Annak érdekében, hogy számos olvasónk igényeit kielégítsük a „Nyers étkezés" című munkájával kapcsolatban, kérjük, küldje el részünkre az első kötetet öt példányban, tekintettel arra, hogy a már elküldött két példány mindig forgalomban van, és jelentős késések lépnek fel. sok olvasó igényeinek kielégítése."

AZ ÖRMÉNYI TUDOMÁNYOS AKADÉMIA, H. MECHERIAN, a
Komplett Szekció igazgatója.

***

Jereván, 1961. november 20.

Tisztelt Hovannessian úr!

Nyersevés című művének első kötetéből tíz példányt kaptunk, amelyet könyvtárunknak ajándékoztak, amiért őszinte köszönetünket fejezzük ki.

Jereván, 1965. június 16.:

Örményország Állami Könyvtárának Igazgatósága őszinte köszönetét szeretné kifejezni „A nyersevés útjain” című könyvének hat példányáért, amelyet Ön a Könyvtárnak ajándékozott.

Fokozatosan növekszik a nyersevés iránt érdeklődők száma, és sokan szeretnének az Ön könyveihez. Megengedhetne nekünk még néhány példányt a kiadványaiból?

ARMENIA MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM,

AM MIASNIKIAN KÖZTÁRSASÁG ÁLLAMI KÖNYVTÁRA,

ARAZI TIRABIAN, igazgató.

***

Ezt követően gyakran küldtem húsz-harminc példányt könyveimből ebbe a könyvtárba, anélkül, hogy bármiféle visszatérítést vagy ellenszolgáltatást várna. Sajnos a Szovjetunió által az emberekre rótt problémák és korlátok miatt (diktatúra a magánkereskedelem ellen) teljesen ingyenesen teljesítek minden Szovjetunióból érkezett könyvkérést, függetlenül attól, hogy közintézményektől vagy magánszemélyektől érkezik-e az ilyen kérés.

Kivonatok az Eminent (örmény költő) leveléből, Hovhannes Shiraz:

Jereván, 1962. január 4.

Kedves Ter Hovannessian!

Pusztán véletlenül akadtam a kezembe a „Nyers étkezés” című csodálatra méltó könyved. Az a sors, hogy az egész félelmetes emberiség nagy megmentőjévé válj. Az ön felfedezése, a nyers evés, olyan nagyszerű, mint a nagy Darwiné; valóban nagyobb és humanitáriusabb, nem, azt kell mondanom, emberbarátibb, mint az előző évszázadok összes nagy felfedezése. De, sajnos, egy legyőzhetetlen szikla áll előtted. Ha ez a vak csecsemő, ez az úgynevezett emberiség, amelyet évezredek óta becsaptak,

jöjjön észhez, hagyja el a tüzet, és kövessen azon a körültekintő úton, amelyet megnyitott, ott eltűnnének az erőszakos cselekmények az emberben. De az emberiség a fajok és törzsek sokaságával együtt még mindig erősen ragaszkodik a tűzhöz, ahogy a moha a sziklához. Nem hagyja el halált hozó főtt ételét, és még nem is hagyja el... Ennek ellenére csókolom bánatos homlokát, és örülök a gondolatnak, hogy örménynek születtél. te tényleg halhatatlan vagy..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

A következő levél írója gyermekkorától kezdve fiatal sok betegségben szenvedett, köztük kanyaróban, skarlátban, mumpszban (parotis), maláriában, anginában, különféle megfázásban és hurutos, fülfájásban, fogfájásban, székrekedésben, hasmenésben, aranyérben, vakbélgyulladásban és krónikus epehólyag-gyulladásban (epehólyag-gyulladás) . Ma a nyers evés megszabadította őt minden szenvedéstől, amiért a következő sorokban fejezi ki háláját:

Jereván, 1964. február 5.

Kedves tanárom, nem találom a szavakat, hogy kifejezzem azt a hála és csodálat érzését, amellyel már hónapok óta szórakoztatlak irántad, mert minden szó nevetségesen elégtelennek tűnik.

Egyetlen varázslatos mozdulattal véget vetettél annak a rémálomnak, amely kísértette az életemet, ahogy kétségtelenül ugyanezt fogod tenni másokkal is, amíg a rémálom oka meg nem szűnik – neked köszönhetően.

Azért jöttél, hogy eloszlassad azt a nyitott szemű vakságot, az éles fülű süketséget és azt az öntudatlan őrületet, amibe én is belemerültem, mint mindenki más.

Varázslámpával jöttél, hogy ábrázold a menny boltozata előtt azt az arcot, amely valóban az enyém volt, és amelyről addig csak álmodozni és sejteni tudtam.

Meghajolok ragyogó alakod előtt, és úgy köszöntelek, mint a férfit akinek többel tartozom, mint valaha bárki másnak.

Leborulok ragyogó alakod előtt, és köszöntök, mint azt a hőst, akinek a neve ma állandóan azoknak ajkán, akiket megmentett, de holnap már mindenki ajkán.

Leborulok tündöklő alakod előtt, és úgy köszöntelek, mint a valódi civilizációért, a valódi tudományért, az igazi haladásért, és a fényes, civilizált, tudományos jövő harcosát.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Jereván, 1964. március 29.

Kedves Hovannessian!

Csak néhány sor, hogy tudd, hogy a nyers étkezésnek újabb jelentkezője érkezett, akinek az új táplálkozási forma elfogadásának oka nem valamilyen betegség okozta kétségbeesés, hanem az Ön nagyszerű gondolatai által inspirált eszmék. .

Be kell vallanom, hogy számos akadály van az utamban, mert édesapám biológus, míg a bátyám orvos, és a családomban egyedül én táplálkozom más (normál) étrenddel. Most kilenc hónapja váltottam át az új táplálkozási módszerre, és kiváló egészségnek örvendek. Számomra úgy tűnik, hogy az ehhez hasonló levelek, amelyek a földkerekség minden szegletéből érkeznek hozzád, geometriai folyamatban fognak szaporodni, és nem lesz időd elolvasni a hozzád intézett hálasorokat. Felfedezésed bekerül a történelembe.

***

1965. június 18.

Leningrádból írok. Itt folytatom tanulmányaimat a Konzervatóriumban. Mindig veled vagyok, jókívánságaimat küldöm neked, abban a hitben, hogy az idő melletted áll. A bátyám által rajtam végzett orvosi vizsgálatok mindig kielégítő eredménnyel járnak. Valóban nagyon jól érzem magam, miközben a súlyom lassan, de biztosan nő.

H. SVATCHAN.

***

Jereván, 1965. január 6.

Tisztelt Hovannessian úr!

Most hat hónapja, hogy gyakorolom a nyers étkezést. Miután teljes tudatában annak, milyen csodálatos fogadtatásban részesítette könyve a világ minden részén, nem kívánok részletekbe bocsátkozni, és a szokásos laudációkat megismételni. Kétségtelenül a nyers evés felfogása az emberi elme legnagyobb győzelme a civilizáció során.

Nem akarok személyes tapasztalataimról írni, mert Elolvasva az Ön által idézett kivonatokat a különböző elismerő levelekből, rájöttem, hogy reakcióim teljes összhangban vannak a természetes élelmiszereket fogyasztó többi fogyasztó reakciójával.

Különös jelentőséggel bírnak azok a pszichológiai változások, amelyek közvetlenül követik, ha nem is előzik meg a fiziológiai reakciókat.

Engedjék meg, hogy megköszönjem az egyedülálló ajándékot, amelyet az emberiségnek ajándékozott.

Vladimir Hacsaturjan, 38 Abovian St. Erevan.

***

Karácsonyi üzenet egy fiatal hölgytől Moszkvából:

Moszkva, 1964. december 20.

Tisztelt Aterhov úr!

Örömmel küldöm a szezon üdvözletét, személyes köszönetemmel és jókívánságaimmal az Ön nagyszerű és humanitárius munkájához.

Követőd, aki felépült hosszú és súlyos szívbetegségéből.

Ezt követően egy tíz oldalas levélben elmondja a teljes történetét betegség és gyógyulás, melynek összefoglalása a következő:

1965. március 31.:

1963 novemberében tértem át a nyers étkezésre. Azóta is egy pillanatig sem volt kétsége. Azokban a napokban már volt szívbetegségem, amely kilenc éven át húzódott.

De hadd kezdjem elölről. Nyolc-kilenc éves koromban öreg reumás rohamom volt. Ezt követően évente körülbelül tízszer kaptam el gégegyulladást, influenzát és mindenféle megfázást, ami általában hat-tíz napig tartott. Fokozatosan krónikus mandulagyulladás alakult ki. Tizennégy éves koromban az orvosok mitralis billentyű elváltozást fedeztek fel a szívemben, később pedig reumás szívgyulladást. Tizenöt évesen eltávolították a mandulámat. Folyamatosan szenvedtem hosszan tartó szívfájdalmaktól, ideggyulladástól, gyengeségtől és álmatlanságtól. Az órákig tartó kínlódást követő rövid alvást félelmetes rémálmok kísérték. Amikor éjszaka felébredtem, féltem a sötétségtől. Összességében az év három-négy hónapját ágyban töltöttem. Jelentős nehézségek árán másztam meg egyetlen lépcsőt; Mindig nélküloztem a sétákat, a testmozgást, az úszást, az utazást, az olvasást és sok más örömtől és kikapcsolódástól.

Mindig az orvosok felügyelete alatt voltam. Régen "meggyógyítottak" engem piramidon, aszpirin, antibiotikumok, fájdalomcsillapítók, értágítók, altatók és más hasonló gyógyszerek. A szervezetem folyamatosan tiltakozott a

meglepő módon ezekkel az intézkedésekkel szemben, és az állapotom fokozatosan romlott. Mivel meg voltam győződve az ilyen jogorvoslatok hatástalanságáról, végül mindet mellőztem.

Kérlek, bocsáss meg, hogy ilyen percekkel lekötöttem a figyelmedet részletek. Számomra úgy tűnik, hogy érdekelni fogják, különösen, mivel a változás elképesztő módon ment végbe. Minden nehézség nélkül lemondtam a főtt ételekről. A nyers táplálás a belső megtisztulás és könnyedség kellemes érzését ébresztette fel bennem. Szinte egyik napról a másikra abbahagyta a szívem aggodalmát. Míg korábban nem csak hetente egyszer éreztem fájdalmat a szív környékén, hanem szinte MINDEN NAP, és ezt ÓRÁKIG, addig nyers étkezésem első évében egyetlen napra sem feküdtem le. , és a fájdalmak a szívemben hatról nyolcra korlátozódtak PILLANATosan csekély következménnyel.

Már másfél éve EGYETLEN influenza- vagy megfázásom nem volt. Az első hónapokban a fejfájásom TELJESEN ELMÚLT. De a legnagyobb csoda számomra az volt, hogy néhány percen belül elaludtam, miután lefeküdtem. Megnőtt a munkaképességem; a korábbi szétesettségem, idegfeszültségem és ingerlékenységem megszűnt.

Ősszel Örményországba utaztam, és a 'Matenadaran'-ban (a kézirattárban) dolgoztam. Micsoda öröm volt naponta huszonöt-harminc kilométert gyalogolni a hegyekben, majd teljes készséggel hazatérni, hogy azonnal megismételje az előadást. Szabad ember lettem, akit a természet végre a kebelébe fogadott. Ez valóban nagy boldogság, amiért ezúton is szeretném kifejezni őszinte hálámat.

Moszkva, 1965. augusztus 16. Az egészségem továbbra is mindenemet megadja megelégedettség, különösen azért, mert szervezetem elég súlyos lelki és idegi megterheléseket (hipertónia), valamint a hegyi utazások során tapasztalt jelentős fizikai fáradtságot is kiállta.

Hamarosan befejezem nyers étkezésem második évét. Soha nem jut eszembe többé, hogy visszavonuljak a nyers evéstől. A kérdések, amelyeket feltettem neked, pusztán a megvilágosodást szolgálják, és nem szabad beletörődni

te kételkedsz a legkevésbé a jövőmet illetően. Számomra mindenekelőtt a kérdés fizikai vonatkozásai kevésbé fontosak, mint a lelki alapok, amelyek mindig is szilárdak és megingathatatlanok voltak.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Mivel a Szovjetunióban nem könnyen beszerezhetők a könyveim, az ottani meggyõzõdött nyersevõk a kiadványaim összefoglalóit lefordítják oroszra, és sokszorosított példányokat osztogatnak barátaik között. Sokan aztán egymásról másolják le ezeket az összefoglalókat. A következő egy részlet egy hosszú levélből, amelyet egy Moszkva kerületében élő idős orosz hölgy írt:

Himki, 1965. április 25.

Nem tudom kifejezni, vagy inkább nem találom a megfelelő szavakat amellyel határtalan hálámat fejezhetem ki neked. Nincs ebben a világban olyan jutalom, amely elég méltó lenne ahhoz, hogy az emberiség testének és lelkének üdvösségéért végzett szent munkádat, a 'NYERSEVÉSZEDÉT' viszonozza. Leborulok előtted, és nem csak előtted, hanem az előtt is, aki elhozta nekem ezt az értékes, az Ön könyvéből kivont részt tartalmazó receptet az egészségre. Személy szerint nem volt szerencsém látni a könyvedet. Barátom – egykori tanár –
nem közvetlenül az ön könyvéből másolta ki őket, hanem egy barátja – szintén egykori tanár – jegyzetfüzetéből, és most ez a hölgy írja neked ezeket a sorokat, mert rossz a látásom. Csak egy szememmel látok, és azt a nagyító segítségével, különben már korábban meg kellett volna köszönnem.

Február 15-én kezdtem el a gyakorlatomat, és azóta nem ettem főtt ételt, még kenyeret sem... 1966. augusztus 15-én leszek kilencven. Erőteljesebb vagyok minden barátomnál, és ezt a tényt tanúsítják mások is.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, 1965. augusztus 12.

Tisztelt Hovannessian úr!

Nagynéném és férje, akik mindketten orvosok Jerevánban, név szerint Danielian, azt írják nekem, hogy nagyon sok hasznot húztak az Ön ajánlásaiból, és melegen buzdítanak, hogy alkalmazzam az Ön táplálkozási és gyógyítási módszerét. Ezért a magam részéről szeretném megkérni, hogy küldjön-e nekem egy példányt „Nyersevés" című munkájából, amit előre is köszönök.

Nőgyógyász vagyok Isztambulból. Az elmúlt két évben Sundsvallban, Svédországban dolgozott egy kórházban. Nagy érdeklődéssel és büszkeséggel fogom olvasni könyvét és útmutatásait, amelyekből már sok ember részesült."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moszkva, 1966. november 19.

Tisztelt Aterhov úr!

Meglepően örülök gondolataid tisztaságának és egyszerűségének. Tényleg lehetséges egy ilyen nagyszerű felfedezést ilyen egyszerű módon elmagyarázni? 'Ó, ember! A természet teremtett és nyers táplálékkal táplálta Önt és sejtjeit. Mindaddig, amíg nem ismeri teljesen a sejtek szerkezetét és funkcionális tevékenységét, ne zavarja a munkájukat különféle természetellenes, mérgező anyagokkal.

Feleségemmel mindketten posztgraduális hallgatók vagyunk. Én fizikus vagyok, ő pedig orvos.

Nagyon érdekelnek minket a munkáid...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 1966. március 6.

Üdvözlöm, ó, tudósok tudósa! Üdvözlöm, ó, az emberiség tanítója!

Orvosasszisztens vagyok a jermooki gyógyfürdőben Örményország. 1965. november 4-e óta gyakorolom a nyers étkezést, miután a könyved meggyőzött. Biztos vagyok benne, hogy az általad propagált módszerrel meggyógyulok. 1947 óta szenvedek reumától, sokízületi gyulladástól és a szívkoszorúér-betegségektől. 1963 óta az egészségem tovább romlott egy súlyos vesegyulladás miatt, amelyen görögdinnye evéssel csak részlegesen tudtam megszabadulni.

A nyers evés hatodik napjától erős fájdalmakat éreztem az ízületeimben, de ezek később megszűntek... A nyers étkezésre adott reakciók során nem tapasztaltam azt az ízületi duzzanatot, amely korábban minden ízületi gyulladásos rohamot kísért. Nem szenvedtem a láz és a vízhiány rohamaitól sem, amelyek akkor jelentkeztek, amikor a vesém állapota súlyosbodott. Most élvezem az igazán jó alvást, és a pulzusom 120-140-ről 90-re esett.

100 ütés percenként (terhelési körülmények között). Elmúltak az éjszakai fájdalmak a szívemből, a korpásodás a fejemről és az izzadság a lábamról. Már 5 kilót fogytam, és elmúltak a reumás fájdalmaim. Nagyon jól érzem magam, és az erőm folyamatosan növekszik.

A feleségem és a hatéves fiam is örökbe fogadják a nyers étkezést. A harmadik fiamat – most egy hónapos – ugyanúgy fogom felnevelni, mint te Anahit lányodat.

Kedves tanárnőm, orvosasszisztensként dolgozom tizennyolc éves, és most harminchét évesen a Pedagógiai Intézet levelező tagozatának elvégzése előtt állok. Mégis az Ön könyvében végre megtaláltam a választ számos kérdésre

problémák, amelyek régóta gyötörnek – olyan válaszokat, amelyeket sehol máshol nem találtam. "Az egyik ilyen probléma az, hogy a csecsemők születésük első napjától kezdve miért nem tudnak úgy járni, mint más állatok kicsinyei. Most már meg vagyok győződve arról, hogy ennek és a gyermekek sok más fiziológiai hibájának az okát a főttben kell keresni. Meglátásom szerint a nyersevők három-négy generációja után minden hiányosság megszűnik.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Örményország.

***

A legidősebb nővérem Jerevánban él. Rendszeresen küldök neki nagy csomagokat könyvekből, amelyeket súlyos betegeknek, vagy meggyőződéses nyersevőknek mutat be. Íme néhány kivonat számos leveléből:

„Kedves Arshavir, tudom, hogy ez a levél nagy örömet okoz Önnek. Jerevánban és más tartományokban is gyors ütemben halad a nyers evés. Nem telik el nap anélkül, hogy valaki ne csengetne vagy meglátogatna. Tanácsot kérni vagy könyveket kérni jönnek. Könyveit azoknak ajánlom, akik valóban rászorulnak. Korlátlan kereslet van a könyvek iránt, amelyek kézről kézre járnak, és hamarosan tönkremennek. Nagyon aggaszt az a szokása, hogy ingyenes könyveket küld mindenkinek, aki kér. Hogy bírod elviselni az ilyen borzasztó költségeket?

El sem tudod képzelni, hány olyan beteg gyógyul meg nyers étkezéssel, akik igazán hálásak érte. Itt az emberek mind humanitáriusok, mint te.
Amint valaki visszanyeri elvesztett egészségét, magára vállalja beteg rokonainak gyógyítását, és így öten-hatan gyógyulnak fel súlyos betegségekből. Aztán eljönnek hozzám és elmondják tapasztalataikat.
Azok az emberek, akik egy lépést sem tudtak megtenni, ma már több tucat kilométert képesek gyalogolni.

Az egyik páciens kézödémától szenvedett
húsz évig tartott, és nem volt kevesebb, mint 115 kilogramm.
A nyers étkezés után 20 nap alatt 10 kilogrammot fogyott. A fia azt mondta: "Apám, aki korábban nem tudta mozgatni a kezét és a lábát, most úgy jár, mint egy gyerek." Folyamatosan áldnak téged és Anahit.
Egy másik beteg hangszálai gyulladásától szenvedett, hangja szinte teljes elvesztésével. Mára teljesen helyreállt egészsége mindössze másfél hónapos nyers étkezés után.
Ismét egy 28 éves fiatalembernek veséje nyálka volt, és az egész testét általános vízkór kísérte. Állapota olyan súlyos volt, hogy minden reményt feladtak számára, de a nyers evésnek köszönhetően már egészen jól van. Annyi hasonló eset van, hogy lehetetlen mindegyikről írni. Saját becsléseik szerint csak Jerevánban jelenleg 2500 nyersevő él, akik közül sokan régóta súlyos betegek voltak, de most tökéletes egészségnek örvendenek. Az emberek kigyógyulnak a szívbetegségekből, a sós konkrétumokból, a magas vérnyomásból, a gyomorfekélyből, a vese-, máj- és epehólyag-gyulladásból, a fogkőből és sok más nagyon súlyos betegségből.

Magam is nagyon beteg voltam. Magas vérnyomásom volt fülzúgással és májgyulladásom volt. Naponta kétszer-háromszor vérzett az orrom, gyengének éreztem magam és rosszul aludtam. A szívem olyan rossz állapotban volt, hogy minden este azon töprengtem, látnom kellene-e újra a nappali fényt. De most olyan gyorsan alszom, hogy nem hallom, hogy a család reggelente dolgozni megy. Valójában néha szoronganak, amikor túl későn kelek fel, és arra gondolnak, hogy biztos beteg vagyok. Elég sokat fogytam, és bármennyit sétálok is, nem érzem magam fáradtnak – mindenki nagy meglepetésére.

A nyersevők baráti kapcsolatokat ápolnak egymással. Egy este meghívtak a kolozsiak otthonába. (Mr. Colozian veterán festő Jerevánban. Családja története valóban nagyon érdekes. Ő maga is krónikus gyomorfekélyben szenvedett, amelyet vérzés kísért. Nem volt hajlandó gyógyszert elfogadni

kórházban nyers étkezésre tért át, és teljesen felépült betegségéből. Feleségének gombás fertőzése (blastomikózis) volt. Négy hónapnyi nyers evés után a körmei nőni kezdtek, és a köhögése megszűnt. Lányuk megnősült, a terhességét nyers evéssel vészelte át és vérzés nélkül hozta világra gyermekét, most nyers tápon neveli gyermekét.)

Harminckét teljes nyersevő volt a sajátjukon kívül négytagú család. Szavakkal nem tudom leírni azt a fogadtatást, amit tőlük kaptam. Gyönyörű és pompás asztalt készítettek, megrakva étvágygerjesztő nyers salátákkal, öt-hat féle rendkívül finom nyers tortával, amelyek közül az egyiket Anahitnak, az indiai kukorica különleges „pilau"-jának nevezték el, amelyet vízbe áztatott szárított gyümölccsel díszítettek. és mindenféle friss gyümölcs és dió. A végén ízes vegyes búzából, zabból, dióból, mazsolából készült ételt hoztak be.

A vendégek mind orvosok, művészek, zenészek és előadók voltak. Ők több beszédet is tartott. Végül kiderült, hogy eljött a harmincadik évfordulója Mr. és Mrs. Colozian esküvőjének.

Az orvosok jó része nyersevővé vált. Egy fiatal orvos és felesége, aki szintén orvos volt, eljött hozzám a jermooki gyógyfürdőből. Azt mondták, hogy naponta negyven-ötven páciensük van, és mindegyiküknek szüksége van a könyveire. Biztosítottak arról, hogy a könyvei iránti kereslet ezrekre is kiterjedhet. A spitaki orvos előadást tartott a koleráról, amelynek végén a nyers étkezésről beszélt, és azt tanácsolta hallgatóságának, hogy szerezzen be egy példányt az Ön könyvéből, és figyelmesen olvassa el a gyakorlatban.

Egy hatvannégy éves tiszteletreméltó orvos jött hozzám Kirovakanból. Elmondta, hogy súlyos beteg volt, de feleségével együtt több mint egy éve átvette a nyers étkezést, és ennek eredményeként meggyógyult. Azt is elmondta, hogy a Jereváni Orvostudományi Intézet táplálkozás-higiénés tanszékének igazgatója, Dr. A. Harootiunian* előadást tartott Kirovakanban orvosok, betegek és mindenekelőtt nyersevők jelenlétében. Az előadás végén,

szóba került a nyers evés kérdése. Számos nyersevő, aki hónapokig feküdt a kórházakban minden eredmény nélkül, és most a nyersevéssel meggyógyult, azt követelte, hogy vizsgálják meg kórházi nyilvántartásukat, és végezzék megfelelő összehasonlítást jelenlegi állapotukkal. Azt is tudni akarták, hogy a szónok miért kritizálta nyilvánosan a nyers étkezést anélkül, hogy megvizsgálta volna a releváns tényeket. Az egyik nyersen evő felállt, és megkérdezte a kirovakani orvost, hogy felismeri-e őt. Nemleges válasz után így folytatta: „Én vagyok az a beteg, akinek az esetét meglehetősen kilátástalannak tartotta, és akit kibocsátott a kórházból, hogy otthon haljon meg. És ma, hála a nyers étkezésnek, teljesen egészséges vagyok. Az orvos döbbenten állt."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*Ez az ember (Harootiunian) korábban beszúrt egy cikket a "Kommunista" című újság!! Jerevánban jelent meg (1964, No. 17I), amelyben a nyers étkezés előnyeinek teljes tagadása nélkül! Alkalmazását csak bizonyos betegségekre korlátozta, és egyúttal dicsérte a káros állati fehérjéket és a mesterséges vitaminokat. Végül figyelmeztette olvasóit, hogy orvosi tanács nélkül ne táplálkozzanak természetes élelmiszerekkel. Ezekre az állításokra „A nyersevés ösvényei mentén” című örmény munkában már adtam megsemmisítő választ.

***

Ez a hölgy a híres örmény énekesnő (Ofelia Hambardzumyan), egy nagyon intelligens hölgy, aki eddig tizenhárom levelet írt nekem, ezek közül néhányat megemlítek az alábbiak szerint:

1966. november 20.:

Tisztelt Hovannessian úr!

"Majdnem két hónapja olyan izgalommal, lelkesedéssel és ízléssel, szóról szóra olvastam a nyersevős könyvedet, amit csak egy napra adtak kölcsön, hogy a toll nem is tudja és nem is tudja leírni. vak voltam

rohanok a halál felé, egy hamis test nyomával az arcomon évek óta. De a nyers evéskor korán eltűnt.

Még nem fejeztem be mesteri könyved olvasását, amikor az összes főtt ételt, gyógyszeres üveget és kapszulát, amelyeket soha nem választottak el tőlem, a szemetesbe küldtem. Ez volt a 61. születésnapom, amikor elfogadtam ezt az ajándékot tőled, és úgy döntöttem, hogy nyers vegán leszek. Soha nem felejtem el ezt a napot; Nagyon jól sejtheti, milyen változások történtek elpusztult testemben. Az elmúlt években különféle betegségek nyomása alatt zaklatott életem volt. Főleg a fullasztó quater-betegség és az elviselhetetlen isiász lopta el tőlem az alvást. Miután megszabadultam a betegségek kegyetlen szorításától, aktív, erős és termetes emberré váltam, és egész nap szarvasként rohangáltam. Nem találok szavakat hálám kifejezésére; Ó, a zsenik zsenije, kedv

Kérem, fogadja egy távoli barát üdvözletét, aki büszke arra, hogy utolsó név megegyezik a tiéddel (Ter Hovannessian). Most már nem bírom, hogy az emberek hogyan juttatnak mérgező anyagokat a szervezetükbe? Szenvedek, amikor eszembe jut, hogy tudatlanságból hogyan hívtam meg a szeretteimet a házamba, és saját kezemmel adtam nekik főtt ételt.

A nyers evés előtt a szívverésem egy agyvérzésről adott hírt, ami szerintem kellemes és könnyű halálnak számított, de most úgy akarok élni, hogy a saját szememmel olvassam, és a saját fülemmel halljam, hogy a bátyám neve rajta van. az egész világ nyelvein. Bölcs a munkád, a főtt ételt le kell borítani, a győzelem eljön.

1967. augusztus 2.:

„Most teljesen egészségesen és virágzón, mint egy igazi ember, küldöm te a harmadik levelem. A szívem érzései olyan sokak, hogy képtelen vagyok papírra írni; Neked köszönhetem jelenlegi egészségemet ó, emberiség megváltója, ó kedves testvérem, hívhatlak testvéremnek?

Amikor két korábbi levelemre nem kaptam választ, kölcsönkértem a nagy könyvedet a barátaimtól, és bemásoltam az egészet három vastag füzetbe. Most ez a példány gazdát cserél. Később megtudtam, hogy könyveket és leveleket küldtél, de nem jutottak el hozzám.

Itt napról-napra nő a nyers veganizmus híveinek száma nap; Vannak köztük orvosok is. A legtöbben azért jönnek hozzám

néhány kérdés, népszerűsítem a nyers ételeket; Süteményt, halvát, salátát és nyers dolmét készítek és megmutatom az embereknek, kinyomtatom az utasításaikat és szétosztom az emberek között, ráírom a nevedet a mazsolás süteményekre; Vettem egy ilyen tortát a nővérednek. Sírt, megölelt és azt mondta: "Mától kezdve ketten vagyunk testvérek. A házam ajtaja mindig nyitva áll előtted." Ő adta nekem a könyved második kötetét.

Gyakran találkozom a nővéreddel, olvasom a leveleidet, irataidat, nézem a fényképeket, nagy együttérzéssel néztem a két gyermeked fotóit, akiket elvesztettek a "erősítő" ételek és a "hatékony" gyógyszerek miatt; Feláldozták őket, de ehelyett ma emberek ezrei menekülnek meg bizonyos halálesetektől, és üdvözletet küldenek emlékükre. A múltban a nagy zsenik befejezetlenül hagyták munkájukat az ilyen típusú ételek és gyógyszerek miatt, és elpusztultak... és ezt a titkot csak te árultad el. Legyen néma az a nyelv, amelyik tagadni meri ezeket a tényeket.

Most hadd beszéljek egy kicsit magamról. Szerintem érdekes lenne hogy tudd, milyen voltam, mielőtt elkezdtem nyers enni, és milyen vagyok most. Tizenhét éves voltam, amikor erős fájdalmaim voltak a hátam jobb oldalán. Az orvosok nem tudták megérteni az okot, és csak a gyógyszerek és a masszázsok okoztak kényelmetlenséget. Hat év után végül haldokolva szállítottak kórházba. Kiderült, hogy a jobb vesém tele van kövekkel és gennyel. A vesémet operáló professzor értelmiségi ember volt, aki ha élne, két kézzel aláírta volna a felfedezéseiteket; Elmondta, hogy az orvosok megették a veséjének felét a masszázsok és a káros gyógyszerek miatt, és nevetett. Megparancsolta, hogy örökre felejtsem el a hús, tojás, savanyúság, ásványvizek és sós ételek evését, és egyek több zöldséget és gyümölcsöt.

Két-három évig követtem ezt a sorrendet, amikor jobban éreztem magam, újra elkezdtem enni mindent. Apránként nőtt az étvágyam és napról napra nőtt a súlyom; Másokhoz hasonlóan én is azt hittem, hogy ez az egészség jele, de kiderült, hogy ez az ellenkezője. Először erős fejfájás kezdődött, majd bedagadt a lábam, és negyvennégy évesen a műfogakat felváltották a természetes fogak. A testsúlyom elérte a nyolcvankét kilót; Légszomj, krónikus köhögés, szívdobogás és savanyú gyomrom vett körül. Később megjelent egy golyva, ami

kemény tojásként vette körül a nyakamat. Az orvosok meg akarták műteni, de én visszautasítottam. Aztán az isiász, érelmeszesedés, vérnyomás, aranyér, köszvény stb. olyan mértékben legyengítette az egész testem, hogy nem tudtam járni.

A szobám olyan volt, mint egy gyógyszertár, ahol aszpirin tabletták, piramid, valokardin, milocardin, analgin, beloid, kapodiazit és más mérgek találhatók, amelyek az ételem felét tették ki. Csalódtam az orvosokban, és mivel mindenki azt mondta, hogy ezek a tünetek az életkorral kapcsolatosak, azt hittem, eljött az életem vége. Belefáradtam ebbe a világba, és csak azt kívántam, bárcsak egy egyszerű ütés véget vetne ezeknek a megaláztatásoknak. Eszembe sem jutott, hogy egy csoda megjelenhet, és megmenthet ettől a rémálomtól. De ez csatlakozik. Most tizenhét kilós ördög tűnt el (a levélíró megfeledkezik arról, hogy eredeti szervezetében tizenhét kiló friss és egészséges sejt halmozódott fel ezalatt a nyers étkezési időszak alatt, vagyis nem tizenhét kiló volt az ördög, hanem harmincnégy kiló, sőt talán még több is) és a város egyik végéből a város másik végébe sétálok valódi hatvannégy kilós súllyal, és nehéz csomagokkal felmászok a konyakgyár 132 lépcsőjén a nővérem lányához, aki ott van a klinikán, és mert a munkások és az ottani orvosok teljesen ismerik a korábbi állapotomat, meglepődnek.

Főleg, ha megmérik a vérnyomásomat, és tizenkilenc helyett tizenhármat látnak. Ez arra készteti őket, hogy megváltoztassák a véleményüket, és valójában az igazság győz. Finom nyers vegán ételeket készítek a házamban és elviszem nekik, megeszik, és azt mondom: "Hovannessian ingyen küldi a könyveit az egész világnak. Nyers étellel is kényeztetem az embereket, egyél amennyit csak akarsz." Tíz hónapja élek ebben a boldogságban...

Szeretnék néhány szót ejteni a méregtelenítésemről. A betegségeim fájdalma olyan heves volt, hogy nem éreztem a méregtelenítés első reakcióit, csak minél többet ettem, annál többet nem tudtam betelni. A testem bal oldalán vörös kiütés jelent meg, ami szintén fájdalmas volt, de hamar megszűnt. A bőröm néhol kiszáradt, viszketett, korpásodott és javult; A vizeletem színe néha élénkpiros volt, néha fehér és sűrű, de most már tiszta, mint a víz. Volt néhány erős fejfájásom, amelyek maguktól javultak. A nyers étel első napjától kezdve elfelejtettem, hogy van gyógyszer ezen a világon. Ezt nem hiszem el

a fehér hajam most őszült, és visszanyeri eredeti színét."

12. számú levél – 1971. május 7

"Annyi hírem van, hogy nem tudom hol kezdjem és hol fejezzem be. Egyik nap elmentem a kórházba adminisztratív munkára, láttam egy orvosnőt, aki a könyvedet tartotta a kezében, és több másik orvost is maga köré gyűjtött. és lelkesen elmagyarázta, hogyan mentette meg sógorát a súlyos vesebetegségtől a nyers veganizmus. Aztán így szólt: "Ofelia Hambarsoumian anyósának levele is benne van ebben a könyvben." Úgy tűnik, nem tette meg. nem ismerek. Megnéztem a könyvet, és láttam, hogy ugyanannak a könyvnek a fénymásolata, amelyet én írtam alá és adtam át másoknak. Mivel a könyved nagyon ritka, fénymásolják, hogy minél többen használhassák. Az orvos felismert, megkért, hogy egyszer menjek el egy beteghez, azon a napon mentem, amikor javítottunk.
Az egykori Ozonian nevű, immár teljesen egészséges beteg pazar partit szervezett; Állatorvos, felesége orvos, bátyja egyetemi tanár, felesége szintén orvos, több újságíró és néhány új nyersevő gyűlt össze. Dr. Abajian Kirovakanból több új nyersevő követővel lépett be.

Ozonian írt egy levelet a régi címedre egy éve, amikor súlyos beteg volt, de azt hiszem, nem jutott el hozzád. Ez a levél annyira érdekes és értékes, hogy lemásolom és elküldöm Önnek. Mint a levélben is látszik, egy éve olyan beteg volt, hogy csalódtak benne, most viszont teljesen egészségesen végzi munkáját; ózoni levél:

"Nem tudom, milyen nyelven fejezzem ki meglepetésemet és tiszteletemet Ön iránt, aki a kor legnagyobb emberbarátja és legnagyobb tudósa. Bár vesebetegségem miatt olyan gyenge vagyok, hogy nem tudok írni pár szót még a legközelebbi hozzátartozóimhoz is, de teljes örömmel írok neked.Te vagy az egyetlen ember az egész világon, akinek írhatok, de nem tudok nem írni.A bátyám hozta a könyvedet és ragaszkodott hozzá, hogy Elolvastam, leültem az ágyba, hogy meg ne sértsem, és vonakodva elkezdtem olvasni a túl sok olvasástól elszakadt könyvet; De nem tudtam lemondani erről a varázslatos könyvről,

mert éles és szenvedélyes nyelve, valamint mély és vas gondolatai egész lényemet elvarázsolták. Ezeknek a gyerekeknek a tragikus halála volt az, ami a tudományos óceán rejtett pincéibe küldött az igazság keresésére. A mély szomorúság hatására a biológia napjává vált. Ezért az emberiség köszönettel tartozik a két gyermekednek, és nevük mindig a nemzetek emlékezetében marad. Könyved elolvasása után azonnal nyers lettem, és meg sem várva a gyógyulási eredményt, hálámat fejezem ki. Mert biztos voltam állításaid igazságában; Mivel állatorvos vagyok, és nagyon jól ismerem a biológiát, jobban megértettem a szavaid nagyszerűségét. A biológiai tudomány minden elképzelése, amely évtizedek óta mélyen gyökerezett az agyamban, egy nap alatt megváltozott. Biztos vagyok benne, hogy a jövő meg fog hajolni nagyságod előtt, mert soha nem volt rejtve nagy felfedezés. 40 éves vagyok. Krónikus vesegyulladásom van, állapotom nagyon súlyos. 65-90 a vér nitrogénem és nem megy le.
Az ágyban fekve, csak érted lélegezve, biztos vagyok benne, hogy jól leszek. Adósa leszek anyámnak, hogy megszülte, és hálás leszek neked az életem folytatásáért, örökké..."

Egy másik érdekes hír: a "Science & Life" magazin egyik újságírója Moszkvából Jerevánba érkezett, hogy élőlények fejlődésével kapcsolatos kutatásokat végezzen.

Egy nyersevő riporter házában több orvos és tapasztalt nyersevő gyűlt össze, és jelentést írt. Megkeresett, és 1971. november 15-én a 13-as levél (írtam részletes levelet az "Avangard" újság szerkesztőjének) láthatóan megtette a hatását, mert telefonon értesítettek, hogy egy emésztőrendszeri betegségek szakembere. Jivan Shmavonyan professzor találkozni akart velem és néhány más nyersevővel. Mit tehetnék, mint bulit rendezni az aktív nyersevőknek. Pár nappal a buli előtt szabadságot vettem ki az irodából, és minden szégyenkezés nélkül igyekeztem olyan asztalt teríteni, ami az élő evők számára is újdonság lenne.

Nyers kenyeret, kekszet, basaqot, valamint viráglevélből, gránátalma magból, akár zölddióból készült nyers lekvárokat, amelyeket minden évben tavasszal készítek, valamint különféle salátákkal díszítettem.

három nagy asztal annyira, hogy nehéz megmondani. Egy ideig senki sem mert hozzányúlni ahhoz a három nagy tortához, amelyen a neved ragyog. Végül kivágtam és lejátszottam. Nyögött az asztal a gyümölcs és a gyümölcslé súlyától!



Középen Aterhov nővére (Siranush BabaKhanian) látható, balján Shmavonyan professzor, mögötte pedig Haikanush Ter Hovannessian áll.

Az ülést 1971. október 24-én 16:00-ra tűzték ki. Két órával előbb elküldtem a nővéredet, hogy az első érkezők kezet fogjanak vele, mint képviselővel. Mindenekelőtt maga a tisztelt professzor lépett be, és mosolygós arccal mindkét kezével kezet fogott velem, és nagy tisztelettel találkozott nővérével. Egy másik pillanatban az összes nyersevő vendég orvos, egyetemi tanár, újságíró, tanár stb. volt, egyszerre körülbelül negyvenöt ember lépett be. Megdöbbentem, éppen ekkor érkezett meg a kocsijával Dr. Abajian négy fürge és vidám kirovakan-i hölggyel; Először a betegségeiről beszélt, és háláját küldte Önnek, hogy megszabadult ezektől a betegségektől, és a legjobbakat kívánta Önnek és egészségének.

Ezután az élőevők egymás után beszédet tartottak, és részletesen ismertették a múltbeli betegségeket és a jelenlegi egészségi állapotot. A professzor csendben ült, figyelmesen hallgatott, és jegyzeteket készített a füzetébe. A vendégek többsége nem ismerte, amikor az élő evők beszámolóinak befejezése után felállt és bemutatkozott.

mindenki leült és csendben hallgatni kezdte. Lassan kezdett beszélni szándékairól
és terveiről.



Az egyik egyetemi tanár felolvassa Hovannessian levelét. Dr. Abajian a bal oldalán ül.

Azt mondta: "Hovannessian valójában nagyszerű munkát végzett. Történelem azt mutatja, hogy a legtöbb híres tudós hétköznapi emberek közül került ki; Hovannessian ugyan nem orvos, de felfedezésével az orvosok fölött áll, és joga van tudósnak lenni. Bár vannak ellenségei, de az igazság az, hogy ő nyer. Mindannyian mondtátok, idéztétek, de ezek a szavak veletek maradnak. Szervezzenek népességet, készítsenek statisztikát az összes élőevőről, állapítsák meg, milyen betegségekben szenvedtek a múltban és milyen állapotban vannak most, és bocsássák rendelkezésünkre ezeket a dokumentumokat." Javaslata szerint 15 fős bizottságot választottak ki. és az én nevem is be volt írva.. Úgy döntöttünk, hogy háromhavonta egyszer megalakítunk egy ilyen találkozót.

A professzor elmondta, hogy gondolkodott egy nyers-vegán szanatórium létrehozásán, szóba került egy nyers-vegán étterem létrehozása is. Befejezésül a professzor kérésére bemutattam néhány fénymásolatot az ön leveleiből, az indiai kormány leveléből,

a levél, amit az "Avangardnak" írtam, valamint Ozonian és Makarian levele. Minden salátát és egyéb ételt nagy örömmel fogyasztott el, és megkérdezte, hogyan kell elkészíteni. A nálam lévő salátaformákból tíz példányt kiosztottam a vendégeknek. Ez nem egyike azoknak a verzióknak, amelyeket elküldtem, ez vadonatúj és teljes.

A találkozó 16:00 és 21:00 óra között tartott. Távozáskor a professzor az egyik kártyáját nekem adta, a másikat pedig Siranoush-nak, és megkért, hogy mindig tartsuk vele a kapcsolatot. Azt mondta Siranoushnak: "Nagyon szeretném látni a testvérét, tanácskozni, és közösen kidolgozni egy hatékony tervet a cél mielőbbi eléréséhez. Nehéz engedélyt kapni külföldre; írjon a bátyjának, talán tudja használni a befolyását meghívót készíteni"

A professzor címe: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Jereván."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

India kormányának levele:

Indiai Információs Szolgálat – TS Kanwar

Teherán, 1971. január 4., Indiai Nagykövetség. sajtó munkatársa

„Amint arról értesültünk, Ön egy könyvet adott ki „Nyersevés" címmel. Tájékoztathatja, hogy India kormánya döntéshozó bizottságot nevezett ki a Nature Cure ügyében, amely tanulmányokat végez a Nature Cure előrehaladásáról és fejlődéséről.
Könyvét átadták ennek a bizottságnak, amely elismeri, és úgy gondolja, hogy jó munka lenne. Ezért az indiai Egészségügyi és Családtervezési Minisztérium azon gondolkodik, hogy olcsón (mindössze öt rúpiáért) eladja ezt a hatalmas könyvet, hogy terjeszthesse. Nem fognak profitálni ennek a kiadványnak az eladásából.

Nagyon hálásak lennénk, ha engedélyt adnának rá India kormányát, hogy adja ki ezt a könyvet angolul és további tizenkét helyi nyelven.

Továbbá, kérjük, tudassa velünk, ha ez a könyv frissítve lett azóta 1967-es kiadás. Vagy a közeljövőben módosítani szeretné?

Ezért hálásak leszünk, ha megkapjuk a szükséges engedélyt, hogy kiadhassuk ezt a könyvet Indiában."

TS Kanwar.

Ez India legaktívabb egészségügyi intézménye, amelyet 1964-ben Mahatma Gandhi alapított. Rendszeresen terjesztik könyveimet és közleményeimet Indiában. Az Indiai Egészségügyi Minisztériumot ez az intézmény ismertette meg könyvemmel. Íme néhány rész azokból a levelekből, amelyeket az intézmény igazgatója írt nekem:

"Öt évvel ezelőtt olvastam önről a British Vegetarian Magazine-ban, amire nem nagyon figyeltem, és majdnem elfelejtettem; a múlt hónapig egy mexikói hölgy, aki szanatóriumot vezet, három hétig velünk volt, és elismerően beszélt róla. nyers étel.Azóta türelmetlenül próbálok felvenni Önnel a kapcsolatot és könyvet rendelni, de hogyan találhatnám meg a címét?De néhány napja két ember keresett fel minket, akik már öt éve nyers ételt fogyasztanak, és megadták a Ezt az intézetet Gandhi alapította, és szerencsém volt, hogy élete utolsó éveiben tíz évig ott dolgozhattam.

TERMÉSZETGYÓGYÁSZATI KÖZPONT, Uruli-Kanchan, India

Az Izraeli Vegán Társaság elnöke, a „Nature and Egészség" magazin:

"Nagyon köszönjük az elküldött közleményeket. Igyekszünk beszerezni őket azoknak, akik a legtöbbet szeretnék használni. Könyveidből eddig száz kötetet adtunk el; Egy kis országban, ahol a lakosság nagy része nem tud angolul, ilyen sok könyv eladása valóban nagy siker. A "Természet és Egészség" című magazin (TEVA UBRIUT) címlapját küldöm, melyben a hatéves Anahit gyönyörű fotója is megjelenik. Most egy olyan cikket készítek elő, amelyet a tizenkét éves Anahit fotójával együtt nyomtatok ki."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Izrael

Ez az orvos a Brit Vegetáriánus Társaság elnöke, aki Londonban van gyakorlata, és miután elolvasta a könyvemet, az volt

meggyőződik, és megadja a címemet betegeinek, és előírja a nyers étkezési könyvet. Ezt bizonyítja a következő levél:

"Elolvastam a nyers ételekről szóló könyvét. Dr. Lato nyersétel diétát írt fel a rák kezelésére. Megadta a címét, hogy megrendeljem onnan a könyvet. Küldök tíz dollárt postán, és kérem, küldjön három könyvet és hat közlöny."

Mrs. Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

VERA STANLEY ALDER asszony:

"Kedves, dicsőséges barátom, kétszer is figyelmesen elolvastam a könyvedet, és ezt éreztem ez a könyv új korszakot nyit az emberiség számára. Nagyon szükséges ezt a könyvet az emberek szeme elé állítani, hogy végre általános vibrálás legyen a világban. Ön egy zseni, aki képes volt felismerni az egyszerű és tökéletes igazságot, és helyesebben elmagyarázni, mint az összes táplálkozási szakértő, akinek könyveit eddig olvastam.

Évek óta hangsúlyozom az embereknek, hogy az ember gyümölcsöző, és így fognak megoldódni a világ problémái és létrejön egy aranyvilág. Mottód ("ne főzz") minden okot, mértéket, mértéket kiiktat, egy egyszerű és alapvető renddel. Eltünteted az eddig tárgyalt statisztikákat és egyebeket, és helyettük valódi egészséget és boldogságot biztosítasz az embereknek.

A felfedezésed, akárcsak az elektromosság felfedezése, egy zseni műve, és talán azok az emberek is zseniálisak, akik megértenek téged.

Mindent megteszek, hogy híressé tegyem könyvét; Jelenleg egy könyvet szerkesztek, egy másik könyvet írok és előadásokat tartok. A napok túl rövidek ezekhez a dolgokhoz. Most a világ helyzete kritikus, de a férjem és én biztatást kapunk abban a tekintetben, hogy tudjuk, hogy Ön és a munkája és a sikerei még mindig ebben a világban vannak. Kérem, fogadja el, hogy nagyon közel állunk Önhöz.

Elküldöm neked az egyik könyvemet. "Évek óta vegánok vagyunk, nem dohányzunk és nem iszunk alkoholt, és most a férjemmel az ön módszerét alkalmazzuk."

«VILÁGUNIÓ KÖZTÁRSASÁG» 8 First Avenue, London.

ESSENCE OF HEALTH» Legmagasabb egészségügyi és életjogi kiadó:

1968. április 29.:

"Megkaptam a könyvét. Nemcsak én tartom ezt a könyvet kiválónak, de tökéletesen passzol a gondolataimmal, tetteimmel és írásaimmal. Most egy magazint adunk ki "ESSENCE OF HEALTH" címmel. A magazin és a személyes könyveim megjelenése mellett olyan külföldi könyveket szeretnék eladni, amelyek megmutatják az embereknek a helyes utat. Ebből a célból biztos, hogy az Ön könyve is bekerüljön a könyveim közé, ezért kérem, tájékoztasson a nagykereskedelmi kedvezmény feltételeiről."

1968. május 24.:

"Örömmel küldök önnek egy 82,5 dollár értékű csekket ötven kötetnyi nyersélelmiszer-könyvről. Ha hajlandó átadni nekünk a könyv nyomtatásának jogát, szívesen elfogadjuk. Minden eszközünk megvan a kiadáshoz."

Box 2821, Durban, Dél-Afrika.

DAULAT RAM KÖZKÜLDETÉS:

"Meg fog lepődni, amikor megkapja ezt a levelet; hidd el, könyve láttán ennek az intézetnek az igazgatótanácsának minden tagja nemcsak mélyen érintett volt, hanem teljesen meg volt győződve arról is, hogy csak nyers táplálékkal lehet megmenteni a lakosságot minden betegség.Közösségünk egy jótékonysági szervezet.Úgy döntöttünk,hogy Indiában nyersélelmiszer mozgalmat fogunk megvalósítani.Ha megengedi,hogy könyvét angolul és helyi nyelven is kinyomtassuk,elsősorban tízezer példányt osztunk ki ingyen. keresse meg az Egészségügyi Minisztériumot is, hogy tevékenységük során ezt a kérdést is figyelembe vegyék.Úgy döntöttünk, hogy a kórházakban is bebizonyítjuk az igazat.

Tudjuk, hogy az ön filozófiájának vannak ellenfelei a személyes érdekek tekintetében, de egy olyan országban, mint India, ahol a lakosság nagy része szegény és éhezik, a nyers élelmiszer megfelelő talajra talál, és emberi lények millióit okozza, akik főtt ételek, szokások és rossz szokások szenvednek, mentsd meg. – Később, amikor a könyved lesz

közzétesszük, és az eredmény megszületett, meghívót küldünk, hogy jöjjön el családjával Indiába, és nézze meg az eredményt a saját szemével."

Krishan Mohan, alelnök 17- B, Asaf Ali Rd. New Delhi

Miután megkaptam a levelet az indiai nagykövetségtől, úgy döntöttem, hogy újra megpróbálom, és tájékoztatom országunk hatóságait erről a győzelemről. Először a következő levelet írtam MohamadReza Shah Pahlavinak, egy kötet perzsa, angol és örmény könyvet csatoltam a Birodalmi Hivatalho
A levél:

„Büszkén közölhetem Önnel azt a rendkívül boldog hírt, amelyet elsőre nehéz elképzelni.

Harminc éves erőfeszítéseim, tanulmányaim, kutatásaim és tapasztalataim eredményeként mára határozottan bebizonyosodott, hogy minden betegség kiváltó oka a főtt ételek, vegyszerek és egyéb elhalt anyagok fogyasztása, amelyeket az ember tudatlanul juttat a szervezetébe. Erről akkor győződtem meg, amikor két szeretett gyermekemet elvesztettem, az egyiket tíz, a másikat tizennégy évesen, híres orvosok „hatékony" gyógyszerek és „erősítő" élelmiszerek felírása következtében. 1960-ban kinyomtattak és kiadtak egy örmény nyelven írt részletes könyvet, majd perzsa honfitársaim/férfiaim tájékoztatása érdekében 1963-ban ideiglenesen kiadtam egy kis perzsa nyelvű füzetet, amelynek egy példányát egyúttal bemutattam. Az említett könyvre Pahlbod kulturális és művészeti miniszter úr figyelt fel. Behívott, és több találkozás után bemutatott dr.
Abbas Nafisi, a Red Lion and Sun főtitkára. Dr. Abbas Nafisi úrnak és Dr. Abolqasem Nafisinek, a Khaje Nouri Szülőkórház vezetőjének tetszettek az ötleteim és véleményeim, és mindenféle segítséget és együttműködést ígértek; A nyers élelmiszerekkel kapcsolatos előzetes vizsgálatok céljából bemutattak a Nemooneh árvaházat és a Number One Bölcsődét és a Bahrami Gyermekkórházat. Sajnos ott nehézségekbe ütköztem, mert el kellett különíteni néhány orvost és alkalmazottat a régi téves elképzelésektől, gondolataikat új ötletekkel megismertetni, ezért a munka elhalasztása miatt erőfeszítéseim eredménytelenek maradtak, és átmenetileg felhagytam a az ügyet. Természetesen nagyszerűen

sajnálom, különösen azért, mert alaposan megfigyeltem helytelen étkezési szokásaik káros hatásait.

Alapvetően az említett intézmények adminisztrátorai, valamint az összes orvos nem figyelt az elhalt ételek valódi hatására, és csak főtt és nem létfontosságú étellel etették az összes beteget, például éttermeket, amelyek 100%-ban betegségeket okoznak. Saját hazám sikertelensége után úgy döntöttem, hogy gondolataimat külföldi országok tudósainak is kifejtem, hogy talán így is érvényes és cáfolhatatlan bizonyítékokat szerezhessek tervem megvalósításához hazámban. Most, hogy eljött az idő, szent kötelességemnek érzem, hogy ezt a fontos információt átadjam neked, aki a sah és az emberek fehér forradalmával megmutattad szándékodat a világnak.

Az angol nyelvű könyvemet először 1963-ban nyomtatták és adták ki, és eladták. Aztán 1965-ben kiadtam a második könyvet örmény nyelven, majd két évvel később ugyanezt a könyvet lefordítottam angol nyelvre, amellyel mindegyiket elküldtem Önnek. Ezekből a könyvekből tízezer kötetet és mintegy félmillió ingyenes szórólapot küldtem személyes eszközeim és erőforrásaimmal külföldi országok politikusainak, újságoknak, intézményeknek, egyetemeknek stb. Idén is kinyomtattam tízezer örmény nyelvű röpiratot, hogy ingyen biztosíthassam az embereknek. Ezeknek a tevékenységeknek az eredménye, hogy ma a világ országaiban, különösen Amerikában, Indiában és Örményországban több százezer nyers-vegán ember él, többségük olyan beteg volt, aki csalódott az orvosokban, és most tökéletes egészségben folytatják életüket. Több ezer köszönőlevelet kapok tőlük. Szinte az összes vegán, természetgyógyász és más progresszív egészségügyi intézmény terjeszti a könyveimet és szórólapjaimat, és kiterjedt reklámokat indít a nyers veganizmusról; Közreadják az újságjaikban a hirdetményeimet, szanatóriumokat építenek a nyers veganizmusnak. Mexikóban nyersélelmiszer-árvaházat hoznak létre. A könyvemet Argentínában spanyolra, Delhiben hindire fordítják, és jelenleg is folyik a nyomtatás. A BBC bemutatta a könyvemet a tévében, és felolvasta egyes részeit az embereknek; Jótékonykodó orvosok Európában, Amerikában stb. adják a címemet a "gyógyíthatatlan" betegeknek, és ajánlják elolvasásra a

nyersevős könyv. A Jereván Akadémia biológusai megvédik és támogatják nézeteimet a "Science & Technics" havi magazinban.

Mióta tíz éve megjelent örmény nyelvű nagykönyvem, a nőtt a nyersen evők száma Jerevánban. Kapcsolatokat létesítenek egymással, és nyers étkezésen alapuló partikat, ünnepségeket szerveznek. Sok orvost is látni e nyersétel-evők között; A Jereván Egyetem táplálkozástudományi tanszékének vezetője és professzora a nyers étkezésről tart előadásokat, ezeken az összejöveteleken a súlyos betegségektől megmenekült emberek adnak beszámolót.

Például egy orvosnő, aki bénult és volt Négy évig nem tudott mozogni, tizennégy hónap nyers étel után felállt, és most tökéletes egészségnek örvend. Még egy érdekes példa: az egyik rokonom, egy huszonnyolc éves fiatalember ideggyengeségtől szenvedett, alig tudta mozgatni a karját és a lábát; Nem figyelt ingyenes instrukcióimra, háromszor utazott Európába, és több mint egymillió riált költött el, míg végül Lausanne-ban megkapta a nyersevés könyvet egy híres neurológustól, aki elolvasta a könyvemet és megismerte az igazságot. Visszatért Teheránba.

Több ezer hasonló dokumentum található a vonatkozó aktában, és I kész vagyok bemutatni azokat bármely kijelölt személynek. Végül is az a legnagyobb siker, amit a közelmúltban értek el, hogy India kormánya hivatalosan is elismerte könyvemet hasznosnak, és úgy döntött, hogy kiadja, és elolvasásra ajánlja India népének, hogy követni tudják a könyv utasításait. . és megmenekül a betegségektől, a szegénységtől és az éhezéstől.

Ma már határozottan bebizonyosodott, hogy aki kerüli a fogyasztást A főtt ételek, a mérgező gyógyszerek és más halott anyagok mentesek minden betegségtől, legyen az könnyű vagy nehéz, mint például a szívinfarktus, a rák, a cukorbetegség, a fertőző betegségek, a megfázás. stb. mentésre kerül. A rendelkezésre álló dokumentumok jól bizonyítják, hogy az új kórházak nyitásával arányosan nő a betegek száma; Mert a kórházak, gyógyszertárak és konyhák a betegségek kitörésének forrásai; Ezért nem kell új kórházakat építeni, hanem olyan feltételeket kell teremteni, hogy a kórházak betegek nélkül maradjanak, és egymás után bezárjanak, ill.

ez a feltétel csak az emberek étkezési szokásainak megváltoztatásában rejlik. Ellentétben azzal, amit egyesek gondolnak, ezt nagyon könnyű megtenni.

India kormánya úgy döntött, hogy először is javasolni kell a nemzetnek, hogy olvassa el a nyers ételek könyvét, másodsorban pedig hivatalosan is be kell jelenteni, hogy a főzés természetellenes és nem létfontosságú tevékenység. Korlátozni kell a halott ételek, mérgező gyógyszerek és kémiai vitaminok hamis és félrevezető reklámozását.

Ahelyett, hogy mérgező gyógyszereket osztanának ki a gazdák között, az Egészségügyi Hadtest tisztjei megtaníthatják nekik, hogyan lehet élő zöldségekből termeszteni. és csíráztatott búzát, finom és olcsó egészséges ételeket készített, avagy hogyan tudja az ember teljesen kielégíteni testét két riál élő búzával, két riál datolyával és két riál zöldséggel, és betegség nélkül élni.
A sajtón, rádión, televízión keresztül lehet figyelmeztetni és előírni a nemzetet az étkezési szokások változásaira, az élő és valóban laktató természetes ételek elkészítésére; A kórházak fokozatosan szanatóriumokká alakíthatók át; Az óvodák, árvaházak, kórházak étkeztetésének fokozatosan kötelező nyersvegánsá kell válnia. Ennek eredményeként az emberek otthonukba költöztetik ezeket a szanatóriumokat, és saját orvosukká válnak. A kórházak hamarosan kiürülnek a betegektől, és egymás után bezárják őket. Fokozatosan csökkenni fog mindenféle dohány, ital, hús, hal és egyéb káros anyagok fogyasztása.

A mandulát, pisztáciát, datolyát, mazsolát és az ilyen értékes élelmiszereket és sok más gyümölcsöt és zöldséget a legalacsonyabb áron exportálják más országokba, ezt le kell állítani, és nem szabad exportálni. Tehát az itt termesztett élelmiszereket saját embereink fogják fogyasztani, és ennek következtében az emberek életszínvonala emelkedik, negatív hozzáállásuk csökken. Megszűnnek a lopások, a bűncselekmények és a hamisítások. Ez, ami elsőre lehetetlennek tűnik, néhány éven belül valósággá válik hazánkban.

Nem szabad figyelnünk egyes pénzszerető és kíméletlen orvosok abszurd, hamis, tévhiteire, mert nemcsak követeléseikkel, de helytelen cselekedeteikkel és téves cselekedeteikkel sem tudták megtalálni a legapróbb gyógymódot a betegségek megelőzésére.

hibák okozták e betegségek terjedését. Mindezekre a vitákra a válasz csak a munka és a cselekvés határozott eredménye. Ha a családomban elért eredmény nem elég számukra, valamint a más országokban szétszórtan élő nyersételfogyasztók körében, ha elegendő lehetőséget és eszközt kapok, kész vagyok tettekkel bizonyítani és bizonyítani állításom igazát. rövid időn belül.

Azt kérem, hogy türelmesen olvassa el azokat a könyveket és közleményeket, amelyeket angolul küldtem neked."

„Az emberiség legnagyobb megmentőjének jelenlétére a szegénységtől és a betegségektől:

A Birodalmi Hadsereg nyugalmazott tisztje vagyok, aki 1344-ben (perzsa naptár) túlzott elhízás miatt tizennyolc év és három hónapos gyakorlattal vonultam nyugállományba a Honvédség Orvosi Tanácsának határozata szerint az én dossziém szerint. súlyos betegségek, amelyeket megszerveztek. Mielőtt egy időre nyugdíjba vonultam a 125 kg körül hízott elhízottságom kezelésére, felírtak karcsúsító tablettákat, például a Metrical-t, amit bevettem, és ennek eredményeként a súlyom elérte a 150 kg-ot és folyamatosan nőtt. Egészen addig, amíg teljesen meg nem fosztottak a munkaképességtől. Aztán a vitaminok, kebabok és egyéb ételek felírásával én is asztmát kaptam. Elhatározták, hogy nyugdíjazok, vagyis ellátás nélkül, azaz hiányos fizetéssel. Abban az időben, amikor az asztmám kínzott, elküldtek a hadsereg 502-es számú kórház allergia osztályára, és tizennyolc féle injekciót adtak a kezembe, és mindegyik bedagadt, azt mondták, hogy te vagy. allergiás ezekre a dolgokra, persze mindegyik feldagadt, de kettő vagy három Megfontolták őket, amint a petíció nem volt üres, és azt mondták, hogy allergiás vagy, és hetente háromszor kell injekciót adni; Ennek eredményeként szívasztmát kaptam, és más tabletták, például Valium, mellszirupok és halálos gyógyszerek felírása miatt a vesém elégtelen volt, és súlyos hasi duzzanatokkal jártam. Aztán 160 kg-ról nőtt a súlyom és ismét az orvos által felírt erős corten tabletták szedésével napról napra híztam és úgynevezett Courtney elhízást kaptam és ismét hordágyra küldtek.

ugyanannak a kórháznak az osztályára örök kezelésre! A köldöksérv műtét után az orvos azt mondta, hogy harmincmillió egység penicillint ürítettem a gyomrába; Most már értem, hogy ezzel a penicillinnel elértem a halál küszöbét. Ebben az időben a kislányom szívreumájában szenvedett, és 18 éves koráig hetente egymillió-kétszáz penicillint (Penadort) kellett beadnia. Kisfiamnak viszont görbült a lába oldalról, és ilyen betegségben szenvedett. - rachitisnek hívják. Feleségem, aki szegénységben és sok betegségben szenved, és gyermekeim, családsegítő bírósághoz fordult panasszal és tartásdíjat kért, én pedig alacsony fizetésem miatt nem tudtam tartásdíjat fizetni, elváltam tőle, ami azt jelenti, hogy megmentem. ebből a nyomorúságos életből.
Öt beteg és árva gyerekkel maradtam. Minden nap, amikor betegbiztosítási füzetekkel jártam az orvosokhoz, a füzetek nagy része megtelt, és a fizetésem nagy részét elsikkasztották vizit, EKG és labordíj formájában. A fizetésem egy részét is elveszíteném a biztosítási franchise miatt.

Egészen addig, amíg gyermekem iskolájának könyvelője, aki észrevette a helyzetemet, nem javasolta a nyers étkezési könyvet. Teljes lelkesedéssel olvastam ezt a könyvet, elfogadtam a benne foglaltakat, és gyermekeimmel együtt elkezdtünk 100%-ban nyers vegán ételeket étkezni. Néhány napon belül az asztmám kitisztult; Aztán a lányom állapota fokozatosan javult, a kisfiam lábai pedig kiegyenesedtek, és újra fiatal lettem. Hat hónapon belül a súlyom 160-ról 70 kg-ra csökkent. Ezalatt a teljesen nyers étkezéssel visszanyertem egy gyermek életét és frissességét, és megfogadtam magamnak, hogy soha nem nyúlok halálos ételhez. A szerencsétlenségtől való megmentésemet a könyvednek köszönhetem."



Mr. Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, arabok környéke, Naser Khosrow St, Teherán.

A levél írója egy hölgy, aki a Teheran Raw Vegans-hoz érkezik minden nap a munkája után, segít nekünk a klubban, sőt néha videót is készít a klub munkáiból:

„Hogyan győztem le a rákot nyers veganizmussal:

Hamarosan ünnepelni fogom a nyers táplálkozás második évfordulóját. Mindössze két évvel ezelőtt, amikor a rákos fájdalmaim erősödtek, megismerkedtem egy nyers ételekkel foglalkozó könyvvel, amely teljesen megváltoztatta az életemet. Valójában ez a könyv mentette meg az életemet.

2533/2/21-én (perzsa császári naptár) valami furcsát éreztem a jobb mellemben. Kicsit idegesen elmentem az orvoshoz, de a röntgen nem mutatott ki semmi szokatlant. Két hónap elteltével a fájdalom elkezdődött, és hamarosan súlyosbodott. Megkezdődött az orvoslátogató kezelés.

2533/6/25-én engedélyemmel műtétre került sor; Amikor magamhoz tértem, észrevettem, hogy a jobb mellem eltűnt, a jobb kezem zsibbadt.

A hangulatom nem sokat változott egészen 2535/1/5-ig, amikor fájdalmat éreztem a bal combomban, több orvoshoz is elmentem, és több fotó készítése után csontrákot diagnosztizáltak és elrendeltek egy

tetőtől talpig végzett osteotómia számítógépes jelentése. szedni Egy másik műtéten, hogy megakadályozzák a betegség előrehaladását, a méhemet és a petefészkemet is eltávolították. Eltelt negyven nap... az orvosok azt mondták, hogy újra kórházba kell kerülnem. Úgy döntöttem, külföldre megyek, és ott folytatom a kezelést. Izraelbe mentem; Miután eltávolították a jobb mellemet, háromhavonta készítettek képeket a tüdőmről és a májamról. Rengeteg sugárzás hatolt be a testembe. Negyven alkalommal kezeltek kobalttal, mindegyik ülésen három percig kobaltot tettek az egyik oldalra, három percig a másik oldalra.

Izraelben újra elkezdtek fényképezni, röntgenezni, lefényképezték a golyvámat, amit évekkel ezelőtt műtöttem.

Végül az orvosom elmagyarázta nekem az egész folyamatot, és azt mondta: "Későn távolították el a mellkasát, ez a betegség a test három részét, a tüdőt, a májat és a csontokat támadja meg; előrehaladott csontrákja van. A combcsontja feje annyira elvékonyodott hogy vajon hogyan nem tört el a repülőgép székén ülve?

Izraelben tizenöt alkalommal kobaltot adtak. Egy bőrönddel tértem vissza Teheránba, tele fotókkal, levelekkel, receptekkel és utasításokkal. Egy hétig kemoterápián voltam Teheránban, reggel héttől délután kettőig sózták a fejemet. Mivel leállították a hormonokat, a testsúlyom hatvannyolc kilóról nyolcvanhárom kilóra nőtt. Még azt is megjósolták, hogy kihullik a hajam, szakállam és bajuszom lesz. Egyik nap, amikor kapszulát akartam bevenni, amikor elolvastam a prospektust, láttam, hogy az volt írva, hogy ennek a gyógyszernek akár tizenkét káros hatása is van, és esetleg halált is okozhat; De még mindig életben voltam, ezért úgy döntöttem, hogy nem idegesítem magam.

Tíz hónappal később bekövetkezett a legfontosabb változás az életemben. Amikor az egyik barátom, aki maga is lebénult, azt mondta, hogy sokkal jobban érzi magát egy hónapos nyers vegán életmód után, úgy döntöttem, hogy én is nyers vegán leszek. Másnap beteg és csalódott testtel elmentem a nyers vegán klubba, hogy megismerjem táplálkozási módszerüket. Néhány napig félig nyersen, félig főzve ettem, egyre jobban biztattak és végül egy

abszolút nyers evő. Azzal, hogy az első hónapban nyersen ettem, csoda történt a szervezetemben. A teljesen kihullott szemöldökszőröm újra nőni kezdett; Több energiám volt járni, javult a látásom és újjáéledtem. Egy nap leestem a lépcsőről a központi biztosító iroda márványpadlóján; Úgy éreztem, lebénulok. Azzal a két hónapnyi nyers táplálékkal annyi változás történt a testemben, hogy amikor ismét lefényképezték a medencémet és a lábamat, az orvos azt mondta: "Az ön csontjai egészségesebbek, mint az enyémek." A mély sebeknek nyoma sem maradt a testemben. A nyers étel előtt és után minden dokumentumot és fényképet megőriztem. Ma, két év nyers veganizmus után, teljesen megváltoztam. Nem vettem be gyógyszert ezalatt az idő alatt.
A jobb kezem, ami a műtét után teljesen elzsibbadt, újra normális. A kemoterápia után bőr alatti pattanásokkal teli, erős fájdalmakkal teli testem jobban lett, a pattanások eltűntek. Ezalatt húsz kilót fogytam. Most napi nyolc órát dolgozom, és szabadidőmben nagyon aktív vagyok. Remélem, boldogan és egészségesen tölthetem az időmet ebben az új életben.”



Maryam Neshan BarJan, 1931. július 25-én született – Teherán

***

Ezek és több ezer más, különböző nemzetiségű nyersevőktől kapott levél a világ minden tájáról azt bizonyítja, hogy azok a betegek, akik abbahagyják a kábítószer- és főtt étel fogyasztását, azonnal és véglegesen meggyógyulnak mindenféle betegségből.

Az Örményország fővárosában, Jerevánban megjelenő "AVANGUARD" újság egyik számában (1964, 98. szám) ezt írja: "Számos mérnök, zenész és festő, mind

akik tanult emberek, nyersevőkké váltak. Biztosítanak arról, hogy olyan könnyűnek és egészségesnek érzik magukat, hogy nem izzadnak, és nem érzik szívük dobogását."

A "TUDOMÁNY ÉS ÉLET" című moszkvai folyóirat bevallja 1965. márciusi száma, hogy olvasói között sok nyersevő van, akik különböző betegségekből kigyógyultak, és gyógyulásuk minden részletéről tájékoztatták a szerkesztőket.

Ilyen körülmények között nem érthető, hogy a biológusok és más illetékes hatóságok miért nem tesznek aktív lépéseket a nyers táplálkozás elveinek megvalósítása érdekében. Miért tétováznak, amikor megtalálták a módját, hogy elérjék végső céljukat, hogy megszabadítsák az emberiséget a betegségektől és boldog életet biztosítsanak mindenkinek? Ha úgy döntenek, két hónapon belül minden beteget meg tudnak gyógyítani, és kiürítik a kórházakat betegeiktől. Minden előkelő ember kötelessége megkérdezni tőlük, hogy kívánja-e elérni ezt a célt vagy sem.

Ünnepélyesen kijelentem az egész világ előtt, hogy EZTŐL A MÉRGEZŐ GYÓGYSZEREK FELÍRÁSA ÉS A FŐTÉTELEK AJÁNLÁSA AZ EMBERISÉG ELLENI LEGSZÍVMENTESEBB BŰNCSELEKMÉNYEKNEK TEKINTNEK, MERT EZEK A TÉNYEZŐK

MINDEN EMBERI BETEGSÉGET OKOZ.

***



Gyönyörű 7 éves fehér kutya, Jackie nyers vegánként él velünk első élete óta.

Ma már könnyen bebizonyosodik, hogy a húsevés még mások számára is természetellenes állatok, és nincsenek igazi húsevőink. Jackie születése óta hozzászokott ahhoz az ételhez, amit eszünk. Ételei nagy része búzából, datolyából, mazsolából, pisztáciából, salátákból és különféle gyümölcsökből áll, mindezt élő (nyers) formában, mert nálunk még egy gramm elhalt étel sincs. Ez a kutya még hagymát és retket is eszik nagy vágyakozással.
Ha kivisszük a városon kívülre, úgy legel a zöld réteken, mint a bárány. Más kutyákhoz képest ez a kutya rendkívül egészséges, friss és tele van energiával. Ha hozzá akarjuk szoktatni az oroszlánok, leopárdok és farkasok kölykeit, hogy olyan növényeket egyenek, mint ez a kutya, néhány generáció után teljesen felhagynak vadságukkal, megnyugszanak, és együtt élhetnek más állatokkal, például tehenekkel. Ellenkezőleg, a teheneket soha nem tudjuk rászoktatni a húsevésre.

Mit kell kerülni?

Kénnel vagy éles vízzel feldolgozott szárított gyümölcs vagy más vegyszerrel nem szabad fogyasztani, mert nincs tápértéke és csak mérgező anyag, így még a férgek sem közelítik meg. Ne fogyasszon olyan olívaolajat, amelyet vegyszerrel szűrtek, és nincs természetes színe, illata és íze

és elvesztette tápértékét. A sózott olajbogyó, savanyú uborka és sóval vagy ecettel elkészített savanyúság nem minősül élő és természetes élelmiszernek. Az ecetnek, bornak és az eredeti és természetes állapotukból visszatért ehető termékeknek sincs tápértéke. A sót úgy is elkészítik, hogy felmelegszik és káros, amellett, hogy a szervezetnek szüksége van a sóra, a gyümölcsökben és zöldségekben is megtalálható. Ne használjon permanganátot vagy más fertőtlenítőszert a gyümölcsök és zöldségek mosásához.

Kerülje a forró helyiségeket, a forró ruhákat és a koszos levegőt. Ne használjon szappant vagy sampont, ezek a bőrre és a szervezetre káros vegyi anyagokat tartalmaznak; A lehető legkorábban zuhanyozz le.

A nyers vegánok nem esznek természetellenes, főtt, húsos és zsíros ételeket nagyon szomjas lesz; Nem fogyaszt el értéktelen kalóriát, hogy hideg vízzel oltsák el, nem izzad meg, hogy vízzel töltse meg a helyét. Ráadásul a természetes élelmiszerekhez elegendő víz is van. A természet úgy állította elő a természetes élelmiszereket, hogy azok nyáron tele vannak vízzel, télen pedig kevés a víz. Ha a nyersen evő szomjas, szomját egy uborka vagy paradicsom, vagy egy csésze gyümölcslé vagy tiszta forrásvíz elfogyasztásával oltja. Ebből a célból és a kompótba stb. víz hozzáadásához minden élőlénynek naponta egy-két pohár forrásvizet kell készítenie. Elvileg egy élő evő nem engedhet be semmilyen vegyi vagy mérgező anyagot a szervezetébe, még akkor sem, ha ezek mennyisége nagyon kicsi; az, hogy nem szabad csapvizet inni. Ez a víz klórt és fluort tartalmaz, és bármilyen kevés is, mert képes elpusztítani a mikrobákat, az emberi szervezet sejtjeit is károsítja. Az emberi sejtek is érzékenyek, mint a mikrobák, gyorsan megmérgeződnek és tönkremennek, a világ minden táján erős kritikák hangzanak el ezzel a helytelen gyakorlattal kapcsolatban. Vannak, akik alábecsülik ezt a mérgezést, veszik ezt a csapvizet, új vegyszereket és méreganyagokat adnak hozzá, különböző színeket készítenek belőle, és alkoholmentes italoknak nevezik.

Havonta egyszer hozunk néhány kancsó vizet a közelünkben lévő teheráni Vanak-forrásból, és felhasználjuk. Óriási különbség van a forrásvíz és a csapvíz íze és illata között.

A permetezés és a műtrágya a korszak "civilizált" embereinek egyik bölcs cselekedete. A kapzsi emberek ezzel mérgezik a földet

műtrágyák és mesterségesen növelik a termék mennyiségét, ehelyett rontják a minőségét; éretten permeteznek gyümölcsöt és zöldséget, és azonnal eladják az embereknek. Később maga az orvos is, aki ezt a permetezést kitalálta, saját munkájának rossz eredményét látja, és ahelyett, hogy abbahagyná, megtiltja a gyümölcs- és zöldségevést.

Most, hogy ilyen a helyzet, az emberek ne használják fel a kárt a permetezés ürügyként, és főzzünk gyümölcsöt és zöldséget. Mert ha a permetezés például 10%-kal tönkreteszi a termék értékét, akkor a főzés 100%-kal rontja az értéket, ugyanakkor sokkal több mérget termel az elhalt ételben, mint a permetezés. Az embereknek jól meg kell mosniuk ezeket a mérgezett ételeket, és ugyanakkor küzdeni kell ez ellen az embertelen gyakorlat ellen. Most a világ minden tájáról felkapják az emberek hangját. Egyesületeket alakítanak, folyóiratokat nyomtatnak, speciális üzleteket, szanatóriumokat és panziókat nyitnak, hogy műtrágya és növényvédő szerek nélkül előállított élelmiszerekkel táplálják az embereket. Néhány külföldi követőm vásároljon magának egy földet, hogy saját kertje legyen, zöldség-gyümölcs szükségleteit műtrágya nélkül biztosítsa, és valódi szabadságban éljen.

A Teherán RawVegans Egyesület kalandja Elhatároztam, hogy lefordítom

és kiadom a könyvemet franciául, németül, spanyolul és arabul, valamint nagyon érdekes betűkből könyveket készítek, és kiterjesztem globális tevékenységemet, de barátaim és nyersélelmiszeresek ragaszkodtak egy klub létrehozásához Teheránban. . Néhány alapítóval közösen összegyűjtöttünk magunk között egy összeget, elkészítettük a chartát és elkezdtük a munkát. Az otthonom földszintjén lévő két nagy szobámat, ahol víz, villany és telefon biztosított, ingyenesen átadtam a klubnak, és két és fél évet töltöttem a klub és a nyers vegán étterem vezetésével. Összegyűjtöttem a filozófiámhoz és közösségünk alkotmányához hűséges tagokat, akik aktívak voltak, segítettek, baráti összejöveteleket szerveztek, beszélgettek a nyers evés eredményeiről, gyűjtöttem az ajándékokat, viccelődtek, mint egy nagy család és ebben így mintegy 900 tagot gyűjtöttünk össze.

Egy évvel a csoport megalakulása után, Mr. Javad Ramezani, aki súlyos beteg volt és az orvosok felvágták a gyomrát és

nyombélben és változásokat hajtott végre a gyomrában, haldoklás közben jött a klubba (az elmondása szerint) és tagja lett, nyersevő lett és megmenekült a haláltól. Nagyon érdekelte a közösség tevékenysége, az igazgatóság tagjává választották. Sajnos soha nem tudta megérteni a nyers veganizmus mély és egyszerű filozófiáját. Néha azt mondta: "A gondolatom még nem jutott el Aterhov elméjébe, egyszer talán eljut oda." Évek óta várok ezekre a napokra, de hiába. Ramezani úr azt mondta: "Aterhov nem támadhatja meg az orvosokat és az orvostudományt, és nem ítélheti el helytelen tevékenységüket." De nem volt ez a véleményem, és az igazat akartam mondani az embereknek.

Amikor a klub tevékenysége egy kicsit felvirágzott, kiürítettem házam első emeletét, a brókerek által felajánlott bérleti díj harmadával hozzáadtam a korábbi szobákhoz, és a klubnak adtam (a ház fele az enyém feleségemtől nem kapok lakbért). Saját költségemen külön ajtót nyitottam az utcára és 30 köbméteres pincét építettem raktározásra, a közösség tagjai nem tartottak rendszeres összejövetelt, az aktív tagok közül igazgatóságot neveztünk ki, ill. hogy bebizonyítsam Ramezani úrnak, hogy téved a nézeteiben, hagytam, hogy ő maga válassza ki a testületet. Ő választotta dr.

Mohammad Kaar (a Teheráni Orvostudományi Egyetem professzora) az Igazgatóság elnöke. Ez az orvos írt egy könyvet "Nyers vegetarianizmus" címmel, tele abszurd és értelmetlen laboratóriumi képletekkel, és értéktelen előadásokkal pazarolta a hallgatóság idejét. Hamar felzúdulást keltett a klubban, hogy a klub alapszabályának 29. §-a értelmében ki kellett zárnunk a tagságból. Elment néhány hasonló gondolkodású emberrel, befektetett és megnyitott egy klubot "Tudományos nyers vegetarianizmus" néven a Ministers St-en, mindenki 40-50 ezer tománt veszített és bezárta, néhányan megbánták a munkájukat és újra csatlakoztak klubunkhoz. Ramezani úr nem tanult helytelen cselekedetéből, ellenkezőleg, egy orvos helyett két-három másik orvost hozott be a klubba beszédet mondani.

Ha elfogadták volna a szavaimat, amelyeket évekkel ezelőtt írtam a Nyersevés könyvbe, akkor az elmúlt években meghalt emberek többsége most élne. Például Dr. Iqbal, az egészségügyi rendszer vezetője,

aki átadott a bíróságnak, hogy megbüntessem, de ő maga a való életben megbüntetett és meghalt. Szerencsére a bíróság az egészségügyi rendszer panaszát alaptalannak minősítette, és a javamra döntött. Az orvosi rendszer azt állította, hogy beleavatkozom az orvosi „tudományba", de nincs dolgom velük, csak megmutatom a természet útját, és ez a helyes út fogja megőrizni az emberek egészségét és meggyógyítani őket, és ennek eredményeként a Az orvosok bevételi módja le van tiltva, de egyetlen üzletember sem szereti, ha pénzkereseti vállalkozása elpusztul! A "Nyersevés" című könyvben, amelyben a nyers táplálkozás filozófiáját értelmezik és ennek a könyvnek az irányításával alakul ki a nyers vegánok társadalma, megemlítenek néhány olyan alappontot, amelyek az orvostudomány helytelenségét és ártalmasságát igazolják.

Sokat támaszkodom ennek az egyesületnek és klubnak a folyására, mert van annak bizonyítására, hogy hat éven keresztül minden időmet elpazaroltam, távol maradtam a globális tevékenységektől, keményen dolgoztam és pénzt költöttem, de mindez az erőfeszítés kárba ment, mert néhány csaló elvitte a közösséget, a klubot és az éttermet minden vagyonával együtt. és bútorokat tőlem és a közösség valódi tagjaitól és átadtam az ellenfeleknek. Mr. Javad Ramezani, egy kegyetlen és pénzszerető gazdag üzletember; Nem tudta megérteni a nyers veganizmus nagyon egyszerű és kiváló filozófiájának mély értelmét, véleményemmel ellentétben azt hitte, hogy a tudomány révén hamarabb célba ér. Annyira hitt a véleményében, és annyira biztos volt önmagában, hogy úgy döntött, tesz valamit, hogy kizárjon a klubból, és a helyembe helyezze magát, a természet törvénye helyett pedig a tudományos filozófiáját. Nyers étkezési könyv helyett Dr. Majdi "Egyél és szépülj" című könyvét beteszik, és orvosok segítségével átveszik a klubot. E veszélyes cél eléréséhez több száz szabálysértést, törvénysértést, hazudozást, fenyegetést, kényszerítést, színpadra állítást kellett bevetnie. Először MohammadReza Mahtabit és Manouchehr Safarzadeh-t (az igazgatótanács két tagját) próbálta meg elvenni magától. .

Mr. Mahtabi, egy 28 éves mezőgazdasági mérnök, aki súlyos vesebetegséget élt túl a nyers étel elfogyasztásával, több hónapig segített a klub javításában. Tehetséges fiatalember volt, aki büszkén végezte a klub összes vezetékezését, vízszerelését, festését és asztalos munkáit a

Mr. Safarzadeh. Aztán hat hónapig az egész klubot és éttermet irányította. Tanulmányozta a nyers saláták elkészítését, és könyvet írt "Nyers vegán ételek, az egyetlen emberi táplálék". Mahtabi úr mezőgazdasági társaságot akart alapítani a társaságnak, de terve félbemaradt, mert nem találták meg a megfelelő földet; Mahtabi úr nem túl gazdag, és ha adtunk volna neki egy kis fizetést a klub irányítására és megtartottuk volna, akkor klubunk nem került volna ebbe a sanyarú helyzetbe, de Ramezani urat annyira zaklatták, hogy megszökött előlünk. és azt mondta a barátainak: "Megyek, főzve eszek és meghalok." És ő is ezt tette. Elment Khorramshahrba, munkát kapott a Keshavarzi bankban, elköltözött otthonától, barátaitól és az emberektől, egyedül maradt, főzött, és ennek eredményeként vesebetegsége újra megjelent, és megölte.

Mr. Manouchehr Saffarzadeh keményen dolgozott a klubért és segített, de mivel ő értette a legjobban a nyers veganizmus mély filozófiáját, és mindig is védte azt, ez azért volt így, mert Ramezani úr ellenségként tekintett rá. A testület szétoszlott. Mr. Safarzadeh Shirazba, Mr. Abulfazl Sadarat pedig Jahromba ment, Mr.
Ramezani és Mr. Kayhani maradtak, Mr. Abulfazl Kayhani nem fontos személy, rokona Ramezani úrnak és hűséges barátjának.
Háromszor-négyszer utaztam külföldre ebben az időben, a nyers vegánok a világ minden tájáról meghívnak, látni akarnak, és néha elmegyek hozzájuk. Ezekben a helyzetekben Ramezani úr üresnek látta a mezőt, és elindította diktatúráját. Van egy alaptörvényünk, amelyet tapasztalt jogászok készítettek, akik mindent előre láttak, és megerősítették a tekintélyemet, hogy megakadályozzam az ilyen jogsértéseket; De Ramezani úr nem ismeri a törvényt. Számára vágya a törvény.

A 18., 21. és 29. cikk értelmében Ramezani úr és Mr.
Kayhanit törvényesen kizárták a közösségből, és minden lépésük, amit ellenem tettek, törvénytelen és kényszerítő volt. Ha akartam volna, még idejében élhettem volna a jogosítványommal, eltávolíthattam volna őket és átvehettem volna az egyesület vezetését, de bármilyen furcsának is tűnik, Ramezani úr iránt különösen érdekelt az aktív és lendületes lelkülete. hogy aktív volt és segíti az egyesületet. Szemináriumot szervezett a kertjében. Nem akartam felzaklatni; Mindig arra vártam, hogy elfogadja a hibáját és visszajöjjön hozzánk.

Lehet, hogy kigúnyolt és bölcsnek tartotta magát, mert elfogadja az orvostudományt, de én nem. Azt mondta: "Mindenféle eszközt és tervet be kell vetni a harchoz." Ramezani úr egyik barátját és osztálytársát, Mostaan urat nevezte ki könyvelőnek, aki az étterem, az iroda és a tagság eladásából befolyt összes pénzt beviszi a bankba, és Ramezani úr személyes számlájára tölti. Mit csinál Mr. Ramezani ezzel a pénzzel? Senki nem tudja és nem válaszol senkinek. Ramezani úr pecsétet készített; Vasárnap és kedden 16:00-20:00, csütörtökön 13:00-15:00 óra között ingyenesen vizsgálták az előadásokat és a betegeket orvosok és táplálkozási szakértők. Ezt a pecsétet azokra a szórólapokra helyezi, amelyeket saját költségemen nyomtattam, mert Ramezani úr nem költ pénzt reklámra. Az orvosi rendszer panaszkodott nekem, hogy beavatkozom az orvosi munkába, most Ramezani úr ezt teszi.

Egy ideig elkezdték az akupunktúrát a klubban; Asszonyok, gyerekek, idősek és fiatalok ülnek a fal mellett, tűvel a fülükbe, orrukba, ajkukba, homlokukba, kezükbe és térdükbe, mint néma szobrok! Várták, hogy a betegség kiugorjon a tű hegyéből és megmentse őket!
Milyen vicces jeleneteket nem teremt a főtt emberek tudatlansága? Dr. Nawab beszédet mondott a klub előadóján keresztül, és bejelentette, hogy nem ért egyet Hovannessian véleményével. Rendben, Mr. Nawab, ha nem ért egyet a filozófiámmal, mit csinál ebben a klubban? Emberek milliói vannak a világon, akik ellenzik a nyers veganizmus filozófiáját, mindegyiküknek joga van belépni a saját klubunkba és ellenünk beszélni? Amikor kiadtam egy értesítést ezekről a fejleményekről, hogy tájékoztassam a tagokat, ez feldühítette Ramezani urat; Kicserélte az udvar ajtaján a zárat, amit magam lapátoltam és virággal ültettem be, hogy ne tudjak bemenni az udvarra öntözni a kertet; Az irodám ajtaja zárva van, és új ajtót kellett nyitnom az irodámba a folyosóról. A klub bejárati ajtaja a folyosóról szintén hátulról zárva van.

Ideje volt új igazgatóságot választani. – kérdezte Mr. Ramezani néhány ember elkészíti a meghívókat. A meghívókat megírták és borítékba helyezték. Ramezani úr elvitte ezeket a borítékokat otthonába, hogy lebélyegezze és postázza őket, de még egyet sem postáztak, így egyiket sem

a gyülekezet tagjai közül tudott az új igazgatóság megválasztásáról. Ezekben a napokban Ramezani úr összeszedte a tagok összes dokumentumát, és hazavitte őket. Megparancsolta Mostaan úrnak, hogy ne fogadjon el senkit tagnak. Ez nagy bűn. Valaki megkérdezte Ramezani urat, hogy egy bizonyos úriember szeretne tag lenni, miért nem vállalta? Ő pedig így válaszolt: "Nem tetszett a megjelenése." A világon egyetlen diktátor sem hajlandó ilyen durva választ adni. A házában Ramezani úr meghívta a barátokat, ismerősöket, szomszédokat, rokonokat és más embereket az összejövetelre, és mindegyiküknek adott egy tagsági igazolványt, hogy beléphessenek a klubba és szavazhassanak rá a választás napján.

A választás kitűzött napján Ramezani úr belép a klubba hamis nyersevő színlelők csoportjával és egy új alkotmány szövegével, új névvel, új központtal és új filozófiával, amelyet Ramezani úr a házában egyetlen "titkos" szavazattal fogadott el . Bemutatta az orvosok és mások csoportját, akiket ő maga választott "titkos" szavazással, és azt mondta: "Aki egyetért, tegye fel a kezét." Több zsoldos meglepetten emelte fel a kezét, és Mr.

Ramezani bejelenti: "Jóváhagyták." A klub több igazi tagja tiltakozott. A házamból beléptem a klubba, és bejelentettem, hogy Ramezani urat hosszú ideje megtagadták a közösség tagságától, így sem szavazati, sem választási joga nincs. Ez a választás törvénytelen és hamis. Ramezani úr regisztrálta ezt a választást, és nem tiltakoztunk, mert ez az új egyesület nem kapcsolódik a miénkhez. Ez egy új közösség új névvel, új céllal, új hellyel, új alkotmánnyal, új könyvekkel, új alapítóval és titkárral. Mindenki szabadon választhat magának egy célt, gyűjthet maga köré néhány hasonló gondolkodású embert, társaságot alapít és regisztrálhat; De a történelemben nem volt példa arra, hogy egy illegális csoport belépjen ellenfelei közé, hamis választást szervezzen magának, eltávolítsa a közösség fő alapítóit, és lefoglalja az eredeti lakosság minden vagyonát. Ez olyan, mint ha az ellenség ostromol egy várost, a város néhány lakója kinyitja a kaput, és átadja a várost az ellenségnek. A nyersevő társadalom ellenzi az orvosok helytelen tevékenységét. Az Alkotmány 17. cikke kimondja: „Igazi nyers vegán soha

megbetegszik, és nincs szüksége orvosi kezelésre és eljárásokra." Balesetekkel és balesetekkel kapcsolatban nyers vegán sebészeket képezünk ki, akik antibiotikum, szérum és állati fehérje nélkül fognak operálni.

Azt mondják: „Miért nem értesz egyet ezekkel a nyers orvosokkal evők és a nyers ételekről beszélnek?" Ez nem igaz. Dr. Majdi azt mondja az embereknek: "Néha főzve is lehet enni, semmi gond." És megeszi magát, Dr. Nawab úgy véli, hogy a nyers étkezést fokozatosan kell elkezdeni. Dr. Rashti (az egyik új igazgatótanácsi tag) kinézetéből és megjelenéséből érthető, hogy nem nyers vegán. Ezek az orvosok a nyersétel klubot tették a reklámok központjává, és vásárlókat gyűjtenek az irodájukba, hogy hírnevet szerezzenek. Dr. Nawab lett az igazgatótanács elnöke, mi lesz az elnöksége? Csak azt, hogy heti egy órát beszél a fehérjéről és a vitaminokról, és ennyi? Az elnöknek kell irányítania a klub ügyeit.

Kíváncsi vagyok, hogy Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti és egyéb fórumokon a Ramezani úr által választott tagok, bármennyire is ellene vannak a filozófiámnak, hogyan állapodtak meg abban, hogy részt vesznek ezen a hamis választáson ezzel a szégyenletes rendezvénnyel, és eltávolítják Hovannessiant, az egyesület alapítóját és állandó titkárát? Leváltották az alapítókat, kivették a kezemből az általam létrehozott és hat évig irányított klubot, és erőszakkal átvették a klubot minden felszerelésével, felszerelésével együtt. Egyesületünknek nincs szüksége "tudományos" előadásokra. Amikor elfogadjuk a természet parancsát : "ne egyél főtt ételt, ne egyél az állatokat, egyél nyers vegán ételeket, amennyit csak akarsz és amit akarsz." Nem kell mást hallanunk.

Ramezani úr tudósnak képzeli magát. Amikor a nyersevők körülvesznek és kérdéseket tesznek fel, Ramezani úr beszáll a beszélgetésbe, és a glükózról és a glükózról beszél. Egy napon, egy vita során, Mr. Kayhani szitkozódni kezdett rám. Felemelte a kezét, és ötször-hatszor felkiáltott: "örmény, örmény, örmény". Mintha az örmény egyfajta átok lenne! Büszke vagyok arra, hogy örmény vagyok, és büszke vagyok arra, hogy árja vagyok, és Perzsiában élek. Az örményeket soha nem bántották perzsa honfitársai, és mindig is élvezték a tiszteletüket. A nemzetek közötti gyűlöletkeltés az egyik legrosszabb dolog. Hasonló történt egy

nap egy testületi ülésen, egy vita közben, Kaar doktor egy pillanatra elvesztette az önuralmát, és szitkozódni kezdett, hogy életemben csak az utcán élők szájából hallottam. Némán ültem, és csodálkozva néztem, hogy ez a tekintélyes ember hogyan veszítette el magát, és nem értette, mit mond. Kezével az asztalra csapott, és így szólt: "Menj fel az emeletre, és ülj be a szobádba, itt a miénk, nem a tied." Mert az előző alkalommal megbánta viselkedését és megölelt, megcsókolt és bocsánatot kért, megbocsátottam neki; De a második alkalommal teljesen kiment a keretből. Nemcsak az igazgatóságból, hanem az egyesület tagságából is ki kellett zárnunk Azdanlou úrral együtt.

Hogy idegesítsen, Mr. Ramezani nem fizette ki a lakbért ötre hónapok. Egy nap őrülten berontott a klubba, és amikor meglátott, hogy néhány emberrel a nyers étkezésről beszélek, felkiáltott: "Tűnj innen." Aztán megparancsolta az imént felvett munkásnak: – Dobd ki! Ez a munkás engem is meglökött és kidobott a bejárati ajtó lépcsőjén, én pedig a földre estem és a fejem nekiütközött egy motornak és megsérültem. Ha nem lennék nyersétel, agyvérzést kaptam volna. Bementünk a rendőrőrsre, onnan az orvosszakértőhöz, ez a munkás fel akarta menteni magát, és hangosan ismételgette: "Aterhov azt mondja, ha megérinti az asztalt, le fog fogyni." Sokat tanult a nyers evésből! Ramezani úr néhány papírt is meg akart mutatni a nyomozónak, de a nyomozó visszalökte azokat. Bizony, Mr.

Ramezani meg akarta mutatni híres alkotmányát, és be akarta bizonyítani, hogy ő a közösség titkára, én pedig a bajkeverő. Mit tehetnék itt? megbocsátottam és kijöttem; Ez volt a vígjáték vagy a tragédia utolsó jelenete? Nem tudom; Mr. Ramezani válaszoljon. Sokszor megfenyegetett, hogy valami olyasmit tesz, amivel arra kényszerít, hogy meztelenül meneküljek Perzsiából! Talán ez a szokása, mert az én filozófiámnak köszönheti életét. Ez is egyfajta hálaadás. Amikor megkérdezik tőle: "Akkor hol van Aterhov?" Azt válaszolja: "Ő tudományellenes." Itt kijelentem, hogy az életemet és vagyonomat érő bármilyen sérelem tőle (vagy ugyanazon átható ügynököktől) származik.

Az önzés és az oktalan harag bizonyos embereket arra a pontra késztet, hogy a telefonkönyvem az összes tag nevét tartalmazza.

regisztráltak, és két angol levéllel teli mappa (kb. ezer) hiányzik az irodámból. Nem tudom megmondani, kinek a munkája lehet ez az aljas és méltatlan cselekedet, de annyit tudok, hogy egy olyan ember műve, aki kapcsolatba akar lépni a nyers veganizmus híveivel, és bántalmazni akarja őket. Nyilvánvaló, hogy az, aki ellopta őket, nem használhatja őket nyilvánosan. Aki ezt tette, tudatlanságból tette. Megbocsátom és kérem, hogy ha szívében egy kis emberséget érez, miután megértette belőlük az értelmét, küldje vissza nekem ezeket a leveleket; mert ezek a levelek rendkívül fontosak és értékesek lesznek számomra és a nyers veganizmus története szempontjából a jövőben.

Most, hogy nem járok klubba, a kezelt emberek a villám második emeletére jönnek hálát adni, tájékozódni, könyveket vásárolni. A nyers élelmiszerek könyvébe írt filozófiával közösséget alkottunk. Aki nem fogadja el ezt a könyvet, az nem lehet tagja ennek a közösségnek. Azok az orvosok, akik a nyersvegánok egyesületének tagjai szeretnének lenni, zárják be a rendelőjüket és ne írjanak fel recepteket vagy mérgeket a betegeknek, de ők végül is orvosok, és nem adhatják fel teljesen téves tudásukat, és ha mégis, akkor nincs mit tenniük. tenni, és nincs mit mondani. Klubunkban előadásokat tartanak a vitaminokról, fehérjékről és a növények tulajdonságairól. Ezek a szavak csak nonszensz, mítoszok, fantázia és kitaláció. Kezdetben hetente háromszor tartottak előadást, később heti egy napot, és csak egy órát. Hamarosan az emberek belefáradnak ezeknek a szavaknak a hallatába, és kifogynak a szavakból, mit fognak tenni ezután? Mennyire tudják becsapni az embereket?

Végtére is, ha egy nap Ramezani elmélyíti tanulmányait és elfogadja hibáit, feladja az orvostudományt , visszatér a természethez és aláveti magát a természet törvényeinek, akkor nyitottak vagyunk elfogadni őt, és figyelmen kívül hagyom, hogy milyen nehézségeket értek velem; Az igazi nyers vegánok etikájában nincs harag, mi megbocsátók vagyunk.

A nyers-veganizmus feljebb áll
mint a történelem összes forradalma

Ms. Astrie egy csapat nyers-vegán gyerekkel az árvaházból



Nyers-vegán gyerekek egy csoportja az ausztráliai Nancy Anna Zabler árvaházban



Arshavir Ter Hovannessian



Példa egy igazi emberi lényre, egy új világ elindítójára, betegség, szegénység, éhség, háború és gyilkosság nélkül, egy példa a 20. század teljes nyers vegánjára, Anahit, a 20 . Aterhov éves lánya , aki soha egyetlen falat főtt cuccot sem ivott, és soha nem vett be semmilyen gyógyszert vagy oltást.



15 éves Anahit (színezett kép)

10 éves Anahit (színes kép)

Logója a
Teherán nyers-
Eating Society



Teherán – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Teherán város, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Telefon: 828878

A szerző
aláírása

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.